

JEWEL HEART MAGAZINE

Jaargang 20, nr. 01 en 2
September 2010

Losse nummers: € 2,50



Waar blijft de tijd

25 JAAR



De spiritueel leider van Jewel Heart is Gelek Rimpoche



COLOFON

Redactie:
Albert Mund
Elly van Doorn
Gerard van den Dobbelsteen
Mariët Mensink

Oplage: 250

Jewel Heart Magazine verschijnt 3x per jaar en is een uitgave van:

Tibetaans Boeddhistisch Centrum Jewel Heart
Hatertseveldweg 284
6532 XX Nijmegen

Inlichtingen: 024-322 6985
Algemene correspondentie:
secretariaat@jewelheart.nl
Website: www.jewelheart.nl
Gironummer: 5712289

Kopij en reacties Nieuwsbrief:
magazine@jewelheart.nl

Adverteren:
Informatie op te vragen via
magazine@jewelheart.nl.

Abonnement: € 15 per jaar
(incl. verzendkosten)
Losse nummers: € 2,50

Sluitingsdatum kopij:
1 november 2010

Jewel Heart houdt zich bezig met studie en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

Foto's: Elly van Doorn
uit archief:
Voorpagina 1985 Gelek Rimpoche en Hélène van Hoorn
en de foto's op Blz. 4 en 6 .

REDACTIONEEL

Jewel Heart staat dit jaar in het teken van haar 25 jarig bestaan. Een goede aanleiding om in een speciaal jubileumnummer van Jewel Heart Magazine in ruime zin aan het thema 'tijd' aandacht te schenken. Een variatie aan bijdragen en invalshoeken is te lezen. Gelek Rimpoche wordt geplaatst in het kader van de overleveringslijn. Bij overwegingen over het begin van Jewel Heart mag Hélène van Hoorn uiteraard niet ontbreken. En het begrip tijd wordt belicht vanuit persoonlijke en filosofische invalshoeken, vanuit het zicht op het einde van het leven, dood en stervensbegeleiding. Het jubileumfeest passeert de revue. Jewel Heart leden spreken zich uit over wat het boeddhisme voor hen betekent. Een voormalig lid van Jewel Heart wordt aan het woord gelaten. Kortom, een dubbeldik Jewel Heart Magazine dat in samenhang met het jubileumjaar in het teken van de tijd wordt geplaatst. We wensen de lezers boeiende en inspirerende leesmomenten toe! Reacties horen we graag!

JEWEL HEART

Jewel Heart is een internationale, westerse organisatie die staat in de rijke traditie van het Tibetaans boeddhisme. Haar belangrijkste doel is het doorgeven van deze wijsheid op een manier die aansluit bij de westerse cultuur. Boeddhisme richt zich op het ontwikkelen van liefde en wijsheid in het dagelijks leven. Jewel Heart Nederland is gevestigd in Nijmegen en organiseert ook studie- en meditatiegroepen in Tilburg, Den Bosch en Utrecht.

De stichter en voornaamste leraar van Jewel Heart is Gelek Rimpoche. Geboren in Tibet in 1939, vluchtte hij in 1959 naar India om daar verder te studeren en te werken voor de Tibetaanse regering in ballingschap. Eind jaren zeventig werd hij gevraagd naar het westen te gaan om daar de integratie van het boeddhisme mede vorm te geven. Sinds 1985 woont en werkt hij in de VS. Tweemaal per jaar komt hij naar Nederland om les te geven. Als leraar weet hij met zijn warme en humorvolle persoonlijkheid het hart van velen te openen voor de diepe wijsheid van het boeddhisme.

INHOUDSOPGAVE

De Overleveringslijn: Gelek Rimpoche

In een Jewel Heart Magazine dat tijd als thema heeft, met het oog op het 25-jarig jubileum van het allereerste begin van Jewel Heart Nederland dit jaar, lijkt het een logische keuze om in de serie De Overleveringslijn te kiezen voor de leraar die Jewel Heart heeft opgericht en ons nog immer les geeft, Gelek Rimpoche. Ditmaal vanuit een oosters perspectief, daar de tekst grotendeels is gebaseerd op een eerdere publicatie van Jewel Heart Singapore & Malaysia.



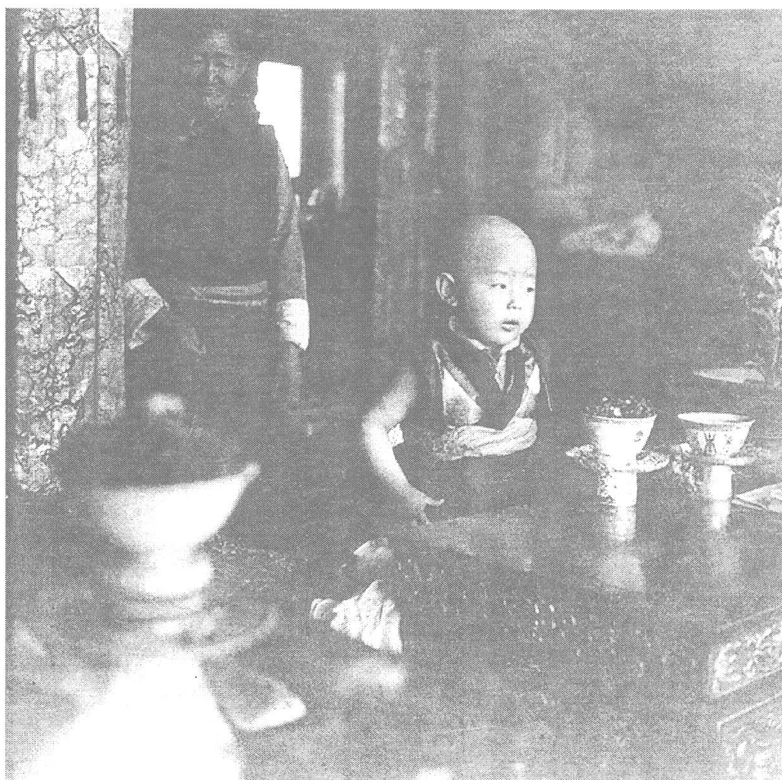
Gerard van den Dobbelsteen

Zijn vorige incarnatie

Kyabje Gelek Rimpoche werd geboren in 1939 in Lhasa, Tibet, en wordt gezien als de incarnatie van Khenpo Tashi Namgyal, die op zeer jonge leeftijd al excelleerde tijdens zijn studie in het Drepung klooster. Later ging hij naar het Gyuto klooster, waar hij de abt werd. Door vele Tibetanen werd Khenpo Tashi Namgyal gezien als de incarnatie van de oprichter van dit klooster, maar dit werd echter niet officieel erkend. In 1936 stierf Khenpo Tashi Namgyal. Hoewel hij bekend stond als een zeer grote leraar, werden al zijn bezittingen en eigendommen verdeeld als ware hij een gewone monnik, dit enkel en alleen omdat hij niet officieel herkend was als een geïncarneerde lama. Ook zijn residentie in Drepung werd verkocht en het geld dat dit opbracht werd verdeeld. Als onderdeel van dit verdelen van de bezittingen werd er ook een delegatie uitgestuurd om een offerande te brengen aan Zijne Heiligheid Kyabje Pabongka Rinpoche, de meest befaamde lama van de 20e eeuw. Toen men Pabongka vertelde wat er was gebeurd, stond hij er op dat er zou worden gezocht naar de reïncarnatie van de abt, hoewel er eigenlijk geen geld meer was om de zoektocht te bekostigen. Pabongka vertelde hen dat deze reïncarnatie een grote dienst zou bewijzen aan de Dharma en aan een bijzonder groot aantal mensen. Hij garandeerde daarnaast ook dat de incarnatie zou worden geboren in Lhasa, wat gelukkig de zoektocht minder kostbaar zou maken. Voor zijn overlijden vroeg Pabongka Rinpoche de toekomstige regent van Tibet, Taglundrag Rinpoche, te assisteren bij de zoektocht naar Tashi Namgyals reïncarnatie.

Deze Taglundrag eiste resultaten en de opsporingsgroep bracht deze in de vorm van een lijst met acht namen. Dezelfde nacht nog kwam er een enorme, lange, roodhuidige man de kamer in die ze vertelde dat het de zoon van Demo Rinpoche, een bekende en zeer gerespecteerde geïncarneerde lama, was die ze zochten. De man die de kamer in kwam wordt gezien als een visioen van een Dharmapala, een beschermer van de Dharma. De volgende avond vertelde Taglundrag aan de opsporingsgroep dat zijn keuze was gemaakt. Dit was zeer ongebruikelijk omdat er vaak maanden tot een jaar voorbij gingen voordat er een keuze werd gemaakt. Taglundrag had echter zonder twijfel gekozen voor de zoon van Demo Rinpoche: Gelek.

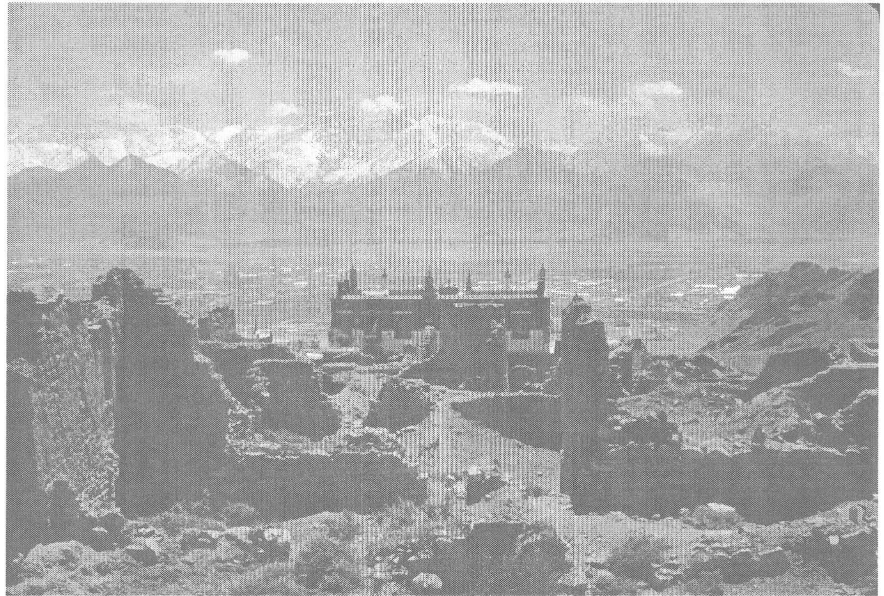
Op dat moment was Gelek Rimpoche pas ongeveer 3 of 4 jaar oud. Zijn naam circuleerde al op een hoge positie op de lijst van kandidaten voor de reïncarnatie van Panchen Rinpoche en er waren al verschillen monniken langs geweest om het kind aan een onderzoek te onderwerpen. Demo Rinpoche ging er van uit dat de opsporingsgroep van Taglundrag een vergissing had begaan totdat ze de voorafgaande gebeurtenissen aan hem verteld hadden. Toen het kind zonder twijfel werd herkend als de incarnatie van Khenpo Tashi Namgyal, kreeg hij de hoge rang van Tshogchen Tulku, omdat hij was geboren als neef van de voorgaande Dalai Lama. Snel daarna werd hij naar het Drepung klooster gebracht waar hij begon met zijn studie.



Zijn opleiding

In het begin van zijn studie kreeg Gelek Rimpoche onderwijs van Gen Yundung, een hoog aangeschreven en sterk spiritueel ontwikkelde leraar. Normaliter gaf Gen Yundung les in Lam Rim en Tantra aan vele studenten maar zodra hij de kleine geïncarneerde tulku Gelek Rimpoche onder zijn vleugels nam, stopte hij met het lesgeven aan anderen en wijdde hij zijn complete tijd aan Gelek Rimpoche. Deze werd onder andere het alfabet geleerd, het uit het hoofd leren van gebeden, manieren en etiquette, meditatie, communicatie met mensen en het uitvoeren van puja's. De leraar leerde hem ook de Lam Rim stap voor stap, gecombineerd met de meditatie op iedere stap. Op deze manier instrueerde hij Gelek Rimpoche. Tijdens deze periode zonderden ze zich af van de buitenwereld en alles was gericht op de opleiding van Rimpoche. Op een dag zei Yundung tegen Rimpoche 'je bent een geïncarneerde lama, volledig erkend, en je vader is een grote lama. En je komt ook nog eens uit een welvarende familie. Maar vergeet dat, op jouw leeftijd zou je niet de privileges moeten hebben die samengaan met die positie.' Yundung stuurde opzettelijk de bedienden weg en liet Rimpoche op de vloer slapen, hout verzamelen, thee zetten, hun eten klaarmaken en meer van dit soort taken. Op deze wijze bestudeerde Gelek Rimpoche alle Dharma onderwerpen in het Drepung klooster, toentertijd het grootste Tibetaanse klooster met zo'n 13000 monniken. Daarbij ontving hij talloze initiaties en tantrische leringen van zijn eigen leraar en andere leraren zoals Trijang Rinpoche en Ling Rinpoche, die ook les gaven aan de huidige Dalai Lama. Gelek Rimpoche bewees al snel buitengewone kwaliteiten te bezitten. Zo stond hij bekend om zijn excellente geheugen. Hij sloeg in zijn hoofd het equivalent van zo'n tienduizend

Westerse boek pagina's op. En deze teksten onthield hij niet alleen, hij onderzocht ook hun betekenis in vele analytische debatten met zijn medestudenten.



Drepung

De vlucht

Zoals zo veel Tibetanen, moest ook Gelek Rimpoche in 1959 naar India vluchten vanwege de Chinese invasie van Tibet. Zijn reis begon met een groep van zo'n 500 mensen, van wie er uiteindelijk vijf in India aankwamen. Gedurende hun reis moest de groep een woestenij van rotsen oversteken terwijl ze net genoeg eten over hadden om de mensen en rijdieren nog 1 dag van voedsel te voorzien. De tocht over de rotsen zou echter minimaal een paar dagen duren. Op een bepaald moment verschenen op een punt langs de weg drie nonnen die hen vroegen of de zoon van Demo Rimpoche zich onder hen bevond. Toen ze dat bevestigd hadden, kregen ze thee van de nonnen en werden uitgenodigd te overnachten in het nonnenklooster zodat ze de kans kregen uit te rusten en een warme maaltijd te gebruiken. De nonnen brachten hen naar een klein klooster onder een steile rots waar ze een heerlijke maaltijd kregen. Na een nacht rusten kregen ze ook nog voedsel mee voor onderweg, wat, naar later bleek, nog zo'n drie dagen reizen was naar de Indiase grens. Toen de groep op een gelukkige wijze de woestenij achter zich had gelaten en tegen anderen spraken over het nonnenklooster, kregen ze te horen dat er tussen die rotsen toch echt alleen maar vogels leefden en zeker geen mensen Niemand had ooit van het nonnenklooster gehoord. Een van de monniken uit de groep keerde later terug naar dezelfde plaats en kon er niets vinden, geen klooster en geen nonnen. Gelek Rimpoche zelf gelooft dat het de beschermers van zijn vader waren die voor hem zorgden

In India

Toen Gelek Rimpoche in India aankwam, werd hij naar een vluchtelingenkamp in Assam gestuurd. De hete vlakten in Assam waren ondraaglijk voor de Tibetanen die gewend waren aan de hooglanden van de Himalaya. Iedere dag stierven er wel een aantal mensen als gevolg van aan warmte gerelateerde problemen. Enkele maanden laten werden de monniken verplaatst naar Buxat, waar ze hun studie konden vervolgen. Omdat er geen boeken beschikbaar waren, vond de les puur mondeling plaats.
In 1960 werd Gelek Rimpoche door de Dalai Lama geselecteerd om zich bij een klein groepje Tibetaanse tulku's te voegen. Ze waren speciaal uitgekozen om de Dharma te bestuderen onder leiding van sommigen van de grootste Tibetaanse leraren en om daarnaast ook Westerse talen te leren. Het zou hun taak worden Westerse mensen te helpen boeddhisme te begrijpen. Voor deze taak verhuisde Gelek Rimpoche naar Dharamsala, waar hij twee jaar later de titel van Geshe Lha Rampa kreeg, de hoogste academische graad in het Tibetaans boeddhisme.

In 1969 trouwde Rimpoche, die inmiddels zijn monnikskleding aan de wilgen had gehangen, met Daisy Tsarong. In zijn vrije tijd begon hij met het vertalen, redigeren en printen van zo'n 170 delen van zeldzame Tibetaanse manuscripten terwijl hij op verzoek van de twee leraren van de Dalai Lama ook lessen en initiaties bleef geven aan Westerse en Indiase studenten. Tussen 1980 en 1984 gaf hij meer



Het eerste bezoek aan Nederland

dan 100 lezingen in New Delhi.

Het Westen

Onder aanmoediging van de Dalai Lama vestigt Gelek Rimpoche zich eind jaren zeventig in het Westen, waar hij Tibetaanse les begon te geven aan de universiteit van Michigan, in Ann Arbor. Hij bezoekt meerdere landen, waaronder Nederland, Maleisië en Singapore, waar later Jewel Heart vestigingen zullen ontstaan. Het eerste bezoek in Nederland vindt plaats in 1985, nu dus een heugelijke 25 jaar geleden.

De schrijver van de biografie waarop een groot deel van dit artikel is gebaseerd en die zichzelf omschrijft als 'zijn meest waardeloze leerling' Venerable Thupten Chophel, typeert Gelek Rimpoche als volgt: 'Zijne eminentie Gelek Rimpoche is niet zoals zoveel Tibetaanse meesters een ver van ons afstaande ondoorgrondelijke mystieke figuur, gekleed in een monniksgewaad. In plaats daarvan is hij een met beide benen op de grond staande leek, die bereid is zijn tijd en energie te delen met iedereen die serieus betrokken is in zijn of haar zoektocht naar realiteit. Gelek Rimpoche's vrouw vertelde me een keer dat ze hem in al haar jaren van huwelijk met Rimpoche nooit boos had gezien. Dat alleen al maakt hem een buitengewoon mens.'

Referentie:
A short biography of his Eminence Kyabje Gelek Rimpoche - Ven. Thubten Chophel in *A Collection of Kyabje Gelek Rimpoche's Articles, Volume II* - Jewel Heart Singapore & Malaysian Chapters (december 2007). ∞



Human mind is fantastic. There is no equivalent. This is not a todays statement. It is what Buddha showed us 2.600 years ago and is continuously showing. If we are able to use it, there is no limit to what our mind can achieve.
All these meditations, all these practices are meant for it.
Gelek Rimpoche in: The four mindfulnesses.

De erflater van Jewel Heart: Hélène van Hoorn

Het is 25 jaar geleden dat Jewel Heart als centrum voor boeddhistische studies het daglicht zag. Het ontstaan van een organisatie is altijd mensenwerk, vaak verbonden met bijzondere personen. Dat is ook het geval met Jewel Heart. Hélène van Hoorn was haar naam. Maar wie was zij?

Albert Mund

Wie was zij?

Het moet een boeiende vrouw zijn geweest: Hélène van Hoorn. Voor velen is zij binnen Jewel Heart een naam die verbonden is met het ontstaan van Jewel Heart. Voor sommige leden is zij een levende herinnering. Maar wie was Hélène van Hoorn? Wie daar een gedeeltelijk antwoord op wil krijgen, kan het best te rade gaan bij haar boek 'Een kaarsvlam in de tocht', uitgegeven door SUN in 1994. Het jubileumjaar van Jewel Heart is een goede aanleiding het boek weer eens uit de kast te halen.'Een kaarsvlam in de tocht' heeft als thema dood en vergankelijkheid. Het bevat echter ook een 'in memoriam' van de hand van Gabriel van de Brink. Hij schreef dit bij gelegenheid van Hélène's overlijden in 1991. Dat 'in memoriam' vormt de basis van dit artikel.



Degelijk katholiek

Hélène van Hoorn werd geboren in 1948 in Malden, vlakbij Nijmegen. Haar ouders waren al redelijk op leeftijd toen zij werd geboren. Van degelijk katholieke huize bracht zij in een betrekkelijk welgestelde omgeving haar jonge jaren door in Malden. Haar vader was daar een gerespecteerd gemeentesecretaris voor wie Hélène enorme bewondering had. Desondanks was zij als bewonderende dochter puberend niet vrij van opstandigheid. Pubers eigen onttrok ook Hélène zich steeds meer aan het ouderlijk milieu. De eertijds degelijke en volgzame dochter werd steeds vrijzinniger. Met name de jaren zestig boden haar een uitdaging waarin roken, drinken en andere 'genietingen' een vaste plaats kregen. Toch bleef zij voor de

Gelek Rimpoche en Hélène in 1986. Foto P. de Wijs en J.P. Koole



buitenwereld een keurige jonge vrouw die werkte in een instelling voor verstandelijk gehandicapte kinderen, die nog trouw de kerk bezocht en die zich inzette voor andere jongeren.

Heftige gebeurtenissen

Hélène's leven veranderde drastisch door twee gebeurtenissen. In 1963 overleed haar vader. Korte tijd later had Hélène een ernstig verkeersongeluk met schedelbasisfractuur en zware hersenschudding als gevolg. Hoewel zij herstelde, raakte ze door dit ongeluk aan één gezichtshelft verlamd. Haar reuk- en smaakzin waren bovendien ernstig verstoord.

Na het vanwege haar ongeval vertraagde behalen van het eindexamen middelbare school ging ze filosofie studeren aan de universiteit van Nijmegen, in de tijd van studentenrevoltes, sociale turbulenties en politieke omwentelingen. Hélène blies een stevig deuntje mee op de muziek van actie en verandering. De traditioneel katholieke filosofie in Nijmegen werd vervangen door een kritisch filosofie waarin vooral het marxisme een centrale rol kreeg toebedeeld. Op basis van die filosofie was sociaal politieke actie Hélène dan ook niet vreemd. Het is ook niet zo bijzonder dat haar doctoraalscriptie betrekking had op het marxisme van Louis Althusser met wiens denken zij zich het meest vertrouwd voelde.

Depressiviteit

Eind jaren zeventig deed zij allerlei werkzaamheden maar die waren voor haar niet bevredigend. Ook in relationeel opzicht verliep het leven niet zonder rimpels. Welke de redenen ook geweest mogen zijn, Hélène gleed in die periode geleidelijk weg in een depressie. Haar reeds langdurig sterk aanwezige preoccupatie met dood en sterven ontaardde in een enorm gevecht met zich zelf. Het bracht bij haar 'een fundamentele twijfel aan zich zelf, de wereld en de zin van het leven' teweeg die nog werd verhuld door haar hoge mate van actiegerichtheid tijdens de studententijd maar die zich na haar afstuderen in alle volheid openbaarde.

Boeddhisme

In die tijd kwam Hélène met het boeddhisme in aanraking. Ze ging studeren aan het Manjushri Instituut in Ulverston, Engeland, en bezocht boeddhistische centra in India. In 1983 ging ze een half jaar in retraite in de omgeving van Dharamsala. Eind 1983 ontmoet ze voor het eerst Gelek Rimpoche en verdiept zich onder zijn leiding verder in het boeddhisme. Hélène verwerft veel boeddhistische kennis maar past deze ook toe op haar eigen persoonlijke ontwikkeling. Haar welbevinden neemt een positieve wending.

Jewel Heart

In 1985 keert Hélène uit India terug naar Nederland. Voor haar vertrek ontlokt zij Gelek Rimpoche echter de belofte dat hij haar zal komen bezoeken in Nederland. Gelek Rimpoche kwam deze belofte na. Op deze basis werd in het voorjaar van 1985 het centrum voor boeddhistische studies opgericht dat uiteindelijk de naam Jewel Heart kreeg. Daarnaast ging Hélène zich bezighouden met het opzetten van een promotieonderzoek met als centrale thematiek dood en vergankelijkheid. Ze studeerde Tibetaans en bereidde op die manier haar onderzoek voor vanuit oorspronkelijke Tibetaans boeddhistische teksten. Per 1 september 1990 kreeg Hélène een aanstelling als onderzoeker aan de universiteit van Nijmegen. Drie dagen bleek zij ongeneeslijk ziek. Op 15 januari 1991 overleed Hélène van Hoorn. Zij bleef leven in haar nalatenschap, die Jewel Heart is.∞

De dharma beoefenen in mijn kledingkast

Veroni Steentjes is 34 jaar. Ze ligt door Posttraumatische Dystrofie en gegeneraliseerde dystonie al vijftien jaar op bed. Ze vult haar dagen met Stichting Intermobiel. Sinds 2001 is ze deel van de Jewel Heart sangha en worden er studiegroepen bij haar thuis gehouden. Momenteel volgt ze wekelijks de Lamrim studiegroep en eens per maand de Ganden lha Gyema beoefeninggroep. Beide worden begeleid door Ineke Vrolijk.

Veroni Steentjes

Kleding

Ik kan wel zeggen dat ik in het bezit ben van een kledingtic. Dat is ook aan de grootte van mijn kledingkast te zien. Ik vind kleding gewoon erg leuk, ook om stijlen af te wisselen. Die tic heb ik al van jongs af aan. Met kleding probeer je toch uit te drukken wie je bent. Als tiener en puber heb ik aardig geworsteld met mezelf en met de vraag hoe ik eruit zag. Ik probeerde er toen ook door mijn kleding bij te horen en in de smaak te vallen bij het andere geslacht.



Ze hebben nog jaren ongebruikt in de kast gelegen

Dystrofie

Mijn uiterlijk gerichte leefwereld stortte dramatisch in toen de dystrofie zich verspreidde op mijn 19e naar de andere ledematen waardoor ik al spoedig niet meer kon lopen, geen handfuncties meer had en aanrakingspijn in alle ledematen kreeg. Door mijn bedlegerigheid en aanrakingspijn kon ik veel van mijn kleding niet meer dragen. Strakke shirts, spijkerbroeken en blouses behoorden tot de verleden tijd naast het dragen van schoenen. Het deed me vooral veel pijn dat ik mijn favoriete spijkerbroeken niet meer kon dragen en mijn favoriete schoenen moest laten staan. Ze hebben nog jaren ongebruikt in de kast gelegen tot ik inzag dat opnieuw lopen er niet meer in zat. Mocht er toch een wonder gebeuren, dan kon ik altijd nog nieuwe kleding en schoenen kopen. Zo sloot ik het hoofdstuk niet geheel af, maar behield ik een opening.

Acceptatie

Door deze eerste stap in de acceptatie kon alle 'oude' kleding uit mijn kledingkast. Ik heb ze in een kledingzak gedaan, zodat ze nog een tweede leven kregen. Ik kon ze niet weggeven aan bekenden, omdat het me te veel pijn deed als ik hen in mijn eigen kleding zou zien. Hierin zag ik mijn gehechtheid aan kleding maar vooral de gehechtheid aan de persoon die ik was toen ik nog kon lopen en alle mogelijkheden en vrijheden had.

Metamorfose

Door alle fysieke veranderingen werd ik behoorlijk getest hoe flexibel ik was. Het aanpassen betrof vele terreinen van grote onderwerpen zoals: mijn relatie, mijn studie, mijn werk en mijn toekomstverwachting. Maar

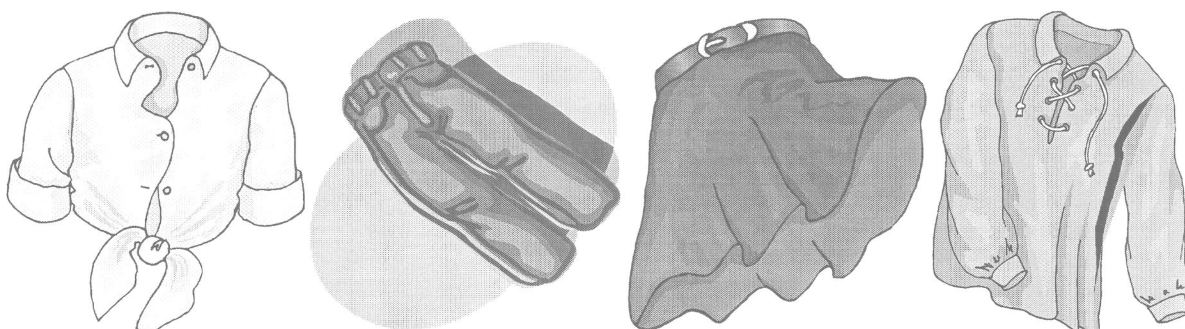
het betrof ook relatief kleine dagelijkse onderwerpen zoals de zoektocht naar nieuwe geschikte kleding passend bij de nieuwe situatie. Bij kleding ging het nu eerder om het draaggemak dan om hoe het eruit zag. Vroeger was het andersom. Zo kreeg mijn kledingkast een hele metamorfose. In het begin kocht ik met regelmaat kleding, die in de praktijk niet draagbaar was. Ik zocht er een tweede thuis voor in mijn naaste omgeving. Nu was ik daar wel aan toe. Het wegdoen vond ik nog moeilijk, ook vanwege mijn zuinige aanleg. Als ik de beslissing nam om kleding weg te doen, duurde de beslissing nemen lang. Na verloop van tijd merkte ik dat het wegdoen steeds makkelijker en sneller ging. Ik liet het niet meer maanden tot jaren ongebruikt in de kast liggen. Ook kocht ik geen kleding meer waarvan niet zeker was of het in de praktijk te dragen was. Ik werd dus realistisch. Ik moest op zoek naar een andere wijze om kleding te kopen, want naar buiten gaan om te winkelen is voor mij slechts beperkt mogelijk. Gelukkig is er nu een online shopwereld en werd het probleem zo grotendeels opgelost. Samen shoppen wordt nu samen online shoppen. Tevens liep ik tegen het feit aan dat ik niet meer even naar de kast kon lopen om mijn kleding uit te zoeken. Ik ben van nature al erg geordend. Dat werd nu nog belangrijker omdat ik zo mijn kleding terug kon vinden in de kast. Zo ontstond een nette gelabelde kledingkast en zocht ik dus oplossingen om de veranderingen op te vangen.

Nog meer loslaten

De laatste tijd merk ik dat ik mijn kleding nog makkelijker weggeef. Het gaat nog makkelijker als ik gericht kijk naar wie ik er blij mee kan maken. Het weggeven doet geen pijn meer. Als de ander het draagt en er blij mee is, ben ik er ook blij mee. Ik accepteer dat ik soms kleding koop die toch niet lekker blijkt te zitten als je een liggend bestaan hebt. Jammer, dan kijk ik wie ik er wel blij mee kan maken. De gehechtheid aan mijn kleding en het uiterlijke bestaan is veranderd. Het draait nu meer om de binnenkant dan om welke kleding ik aan heb. Ik heb nu regelmatig 'een kabouterdag', zoals mijn zusje dat vroeger zou zeggen, oftewel een pyjama dag als mijn lijf hevig protesteert en kleding aandoen een slijtageslag is.

En toch genieten

Nog steeds vind ik kleding leuk en vind ik het leuk om op internet te surfen naar koopjes. Sinds enkele maanden shop ik ook andere kleding omdat ik peettante ben geworden van Mick. Via internet kan ik zelf kleding voor hem kopen. Soms is het wel wat duurder, maar die zelfstandigheid is me heel wat waard. Zuinigheid staat nu dus niet meer voorop. Zo werd mijn kledingkast de afgelopen jaren een spiegel waarin ik veel dharma onderwerpen voorbij zag komen, van het kostbaar menselijk leven, de dood indachtig zijn, het geïdentificeerd en gehecht zijn, de veranderlijkheid, het loslaten tot het beoefenen van vrijgevigheid. De dharma beoefenen in mijn kledingkast is nog niet geheel afgerond want dan moet je geen dank je wel nodig hebben als je iets weggeeft. Het geluk van mezelf moet niet afhangen van de reactie van de ander. Daar ligt dus nog voldoende oefenterrein voor mij zodat ik de kledingkast als beoefening nog niet hoef te sluiten.
Zo zie je maar dat de dharma beoefenen niet alleen op je 'kussentje' plaatsvindt, maar vooral ook in het dagelijks leven zoals bijvoorbeeld in je kledingkast! ∞



Lijden en leven met de tijd

Alles wat we doen in ons huidige leven maar ook na dit leven, vindt plaats in de tijd. Dat geldt ook het vieren van een jubileumjaar. Maar wat is nu precies tijd en welke invloed kunnen de tijdelementen van verleden, heden en toekomst in ons leven hebben? Is tijd onze bondgenoot of juist een lastige hinderpaal? Hoe kunnen we lijden aan de tijd? Hoe kunnen we leven met de tijd? Een ethische bijdrage in een spiritueel kader.

Albert Mund

Wat is tijd?

Vanuit een westerse invalshoek brengen reflecties over het begrip tijd ons automatisch bij filosofische vraagstellingen. Wat is tijd? Wat is de zin van tijd. Wat is de zin van nadenken over de tijd? In 2002, al weer enige tijd geleden, verscheen van de hand van de ethicus Paul van Tongeren een essay over het verstrijken van de tijd (1). In dat essay ontwikkelde hij interessante gedachten over de ethiek van de tijdservaring. Dit artikel is op zijn essay gebaseerd, niet in het minst vanwege het feit dat de gedachteloop in het essay sterke verwantschap toont met het boeddhistisch gedachtegoed.

Wat we over het begrip tijd in ieder geval als basis weten is dat er sprake is van een verhouding tussen verleden (dat wat niet meer is), heden (de sprong naar wat is) en toekomst (dat wat zal zijn). Anders gezegd, de verhouding tussen de tegenwoordige herinnering aan het verleden, de tegenwoordige aanschouwing van het tegenwoordige en de tegenwoordige verwachting van de toekomst. Met de begrippen herinnering, aanschouwing en verwachting wordt ook de relatie van de tijd met de geest gelegd. Tijd is daarmee in feite niets anders dan de uitgestrektheid van de geest, in zekere zin ongrijpbaar. We zijn als het ware de ongrijpbare duur van de tijd, we zijn zelf onze tijdelijkheid. Tijdelijkheid moet daarbij niet opgevat worden als vergankelijkheid of eindigheid, maar als de staat van onze voortdurende verbondenheid met de tijd. Misschien zou de mens ook gekarakteriseerd kunnen worden als een wezen van verdriet en verlangen: het verdriet om wat voorbij is of voorbij dreigt te gaan, het verlangen naar niet voorbij gaan van mooie dingen, het verlangen naar meer doen dan de tijd toelaat en naar fraaie perspectieven in de toekomst of verwachtingen voor de toekomst, die soms de tijd ook kunnen doen vertragen (2). Het lijkt er op dat het tempo van de tijd door ons zelf, door onze geest wordt bepaald. De nadruk ligt op 'lijkt' omdat zowel vertraging als versnelling van de tijd doorgaans tegen onze wil plaatsvinden. Datgene in ons wat het tempo van de tijd bepaalt is niet zo zeer onze activiteit maar zijn onze passies! En over onze passies zijn we geen 'eigen baas' , hoewel we er ook niet zonder meer aan zijn overgeleverd. Maar de verbondenheid van de tijd met onze passies vormt tegelijkertijd wel het materiaal voor diverse vormen van lijden! In die zin dringt zich



Creëer maagdelijke tijd, onbezoedelde tijd, tijd die niet verpest is door agressie, begeerte en haast. Laten we pure tijd creëren. Zit en creëer zuivere tijd. (Chőgyam Trungpa)

de boeddhistische opvatting over negatieve emoties, lijden en spirituele beoefening tot het doorbreken van negatieve gewoonten op.

Lijden aan de tijd

Wij zijn dus de tijd. Wij zijn de uitgestrektheid naar het verleden en de toekomst, wij zijn de beweging tussen de tijdelementen. Wij laten de tijd gebeuren en wij verhouden ons tot de tijd. De tijd is voor ons dus ook een opgave. We zullen aan de tijd lijden in de mate dat we de tijd niet kunnen leiden en niet in staat zijn ons door de tijd te laten leiden. Dat wordt duidelijk aan de diverse vormen van lijden aan de tijd. We kunnen ons zelf een verbod opleggen op vergeten van negatieve ervaringen, van mentale verwondingen of van krenkingen. Soms zijn dergelijke ervaringen zó ingrijpend dat ze zich niet laten vergeten. We blijven dan vastgeklonken aan de opgelopen ervaring van pijn die we in het verleden hebben ervaren. De ontrouw van een partner kan de ander voorgoed beroven van eerder vanzelfsprekend vertrouwen.

Een stap verder gaat het vastgeklonken worden van in het verleden opgedane negatieve ervaringen aan naar binnen gerichte agressie. Iemand wordt dan kwaad op zich zelf omdat hij zich stoort aan zijn eigen onvermogen tot het loslaten van negatieve ervaringen. Tegelijk wordt het daarmee verbonden blijvende ongeluk tot basis voor een permanente veroordeling van de ander. In dat geval is sprake van ressentiment, een systematische ontkenning van het voorbij zijn van het verleden.

Een andere vorm van lijden aan de tijd is de angst voor veroudering. Zo'n angst kan leiden tot een cultuur van eeuwige jeugd: iets als het verleden bestaat niet! De toekomst is altijd aanwezig, er is geen pijn van verlangen. De toekomst wordt gereduceerd tot een uitvergrote versie van het plezier in het heden. Deze reductie leidt tot een ervaring van altijd haast hebben. Verscheen daarom onlangs het boek 'Spoedcursus Verlichting' (3) als teken van onze huidige haastcultuur? Interessant in dit kader is overigens dat het tempo van de tijd verandert met de plaats die we innemen in de nog voor ons bestemde periode in dit leven. Naarmate we ons meer schrap zetten tegen het bereiken van het levenseinde, zal de snelheid van de tijd toenemen 'zodat het leven sneller gaat als je ouder wordt'. Hoe dan ook, het verlangen naar eeuwige jeugd en de angst voor het levenseinde zetten aan tot voortdurende haast.

Tegenover ressentiment als ontkenning van het voorbij zijn van het verleden staat depressiviteit als een ontkenning van de toekomst. 'Wat heeft het allemaal voor zin, er verandert toch niets'. Er is dan sprake van verlies van zin, van een ervaring van de wereld als ontdaan van elke betekenis. Daarmee zijn de dimensies van de menselijke tijdelijkheid ook verdwenen. Het verleden leidt niet tot zingevende beleving, de toekomst evenmin.

Nog een vorm van lijden aan de tijd is zwaarmoedigheid. De toekomst is dan een bedreiging voor het heden. De gedachte aan het onvermijdelijke einde aan alles maakt elk voorgenomen engagement bij voorbaat onmogelijk. In de zwaarmoedigheid wordt het heden van zijn aanwezigheid beroofd.

Bij verveling is er weliswaar toekomst maar die maakt eigenlijk geen verschil. Ingeval van verveling is de toekomst feitelijk nietszeggend. De nietszeggende toekomst is de pendant van een onverschillig verleden. Verveling zoekt zijn

uitweg in verlokkende voorstellingen, in nieuwe uitdagende ervaringen, soms tot in het extreme. Bij structurele verveling zal een dergelijke uitweg echter eerder het lijden verergeren dan verminderen.

Samengevat zouden we kunnen stellen dat
-bij ressentiment het verleden niet voorbij mag gaan,
-bij depressiviteit de toekomst niet open mag gaan,
-bij zwaarmoedigheid het heden niet aanwezig kan zijn,
-bij eeuwige jeugd de toekomst een eeuwig nu is.
Eigenlijk is het heden steeds de dupe van alle vervormingen, behalve misschien bij depressiviteit en verveling, waarin het heden eeuwig lijkt te duren. Maar ook dat is een miskenning van het heden. Het heden is immers geen blijvend nu maar een overgang, een veranderende uitgestrektheid van wat was naar wat zal zijn. Bovendien wordt hier niet aan het heden genoten maar geleden!

Centraal probleem is dus het heden! Onze opgave is eigenlijk om nu te leven zonder dat 'nu' te blokkeren vanuit het verleden of te vernietigen vanuit de toekomst. Maar ook zonder het te beroven van het onvermijdelijke kenmerk dat het voorbij gaat, als verstrijkende tijd. Maar hoe laten we de tijd verstrijken in een tempo en op een wijze die ons past?

Leven met de tijd

Wij zijn dus de tijd. Verleden en toekomst bestaan in ons: in onze herinnering het verleden, in onze verwachting de toekomst. Herinnering en verwachting hebben we niet volledig in onze macht. Zij hebben eerder ons in hun macht. Passies bepalen onze herinneringen en verwachtingen, wij zijn eerder hun 'product' dan hun 'producent'. Hoe kunnen we ons nu verdedigen tegen dat lijden aan de tijd?
Dat moet eigenlijk een verdediging zijn die de passionele tijdelijkheid weet om te vormen. Door te luisteren naar de wijze waarop we tijdelijk zijn, kunnen we misschien voorkomen dat we ten gronde gaan aan onze tijdelijkheid. Eerste voorwaarde voor een gezonde omgang met onze tijdelijkheid is aandacht voor het ogenblik! We leven nu, komende uit het verleden (herinnering) en gericht op de toekomst (verwachting). Elke betekenis, elke volle werkelijkheid bestaat dankzij onze aandacht! Dat geldt ook de tijd! Zonder aandacht voor de tijd wordt zij verspild, verknoeid, verdaan. Zonder aandacht voor het ogenblik van nu verspelen we de enige tijd waarin we kunnen leven! Nu! Maar aandacht alleen is niet voldoende. Er moet ook iets waar te nemen zijn, iets waar we onze aandacht op kunnen richten.

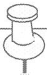
Dat wij de tijd zijn betekent terugwaarts en voorwaarts bewegen in een voorbijgaande tijd. Stil staan bij de tijd betekent stil staan bij een tijd die niet stil staat maar zich uitstrekt en voorbijgaat. Het blijven van iets dat voortgaat is duren. Om ons adequaat te verhouden tot onze tijdelijkheid moeten we ons zelf duur geven. Het begrip deugd komt ons hier te hulp. Deugden brengen altijd duur in ons bestaan. Deugden zijn duurzame houdingen, goed gevormde passies.

Aandacht voor het nu zou een deugd genoemd kunnen worden. Wie met aandacht leeft, heeft niet alleen een goed waarnemingsvermogen maar ook de emotionele rust en ruimte om dat waarnemingsvermogen goed te gebruiken. Aandacht is als het ware het midden tussen vergetelheid en veronachtzaming enerzijds en obsessieve neigingen om alles wat er gebeurt te willen zien en controleren anderzijds. Aandacht is dingen laten gebeuren maar er wel bij aanwezig zijn. Een dergelijke houding is een deugd wanneer het een duurzame houding is geworden! Houdingen waarin iemand als het ware zelf zijn eigen duurzaamheid positief



Eigenlijk is het heden steeds de dupe van alle vervormingen

bevestigt zijn vriendelijkheid, trouw, loyaliteit, vrijgevigheid. Dat zijn deugden van de duur. In dergelijke deugden zit ook steeds de belofte als wezenlijk element. Het zijn deugdzame verwerkelijkingen van een specifiek menselijk kenmerk: dat hij kan beloven! Door te beloven gebruiken we het aanbod vanuit het verleden en de mogelijkheid die de toekomst biedt om betekenis te geven aan het heden! De mens die



A feeling came upon me that I ain't had in years,
Something like a hot dry wind, whistling past my ears,
Saying 'time, time, time is all you got'.
(Ry Cooder, Flathead)

belooft wordt zelf toekomst in plaats van slachtoffer van de toekomst te zijn.

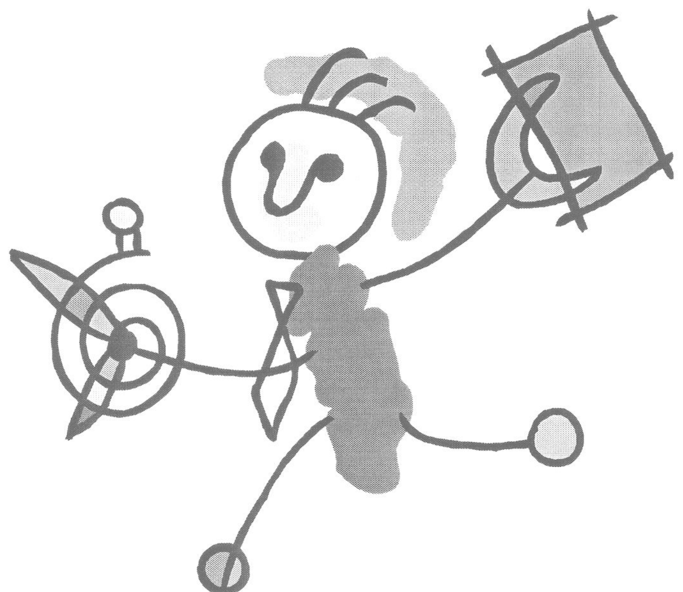
Behalve beloven is ook vergeven een typisch menselijke daad. Door vergeving kan de mens zich mede bevrijden van de gevangenschap in de aaneenschakeling van oorzaken en gevolgen. Feiten uit het verleden kunnen niet gewijzigd worden. Maar feiten bestaan niet zonder interpretaties. Interpretaties nemen feiten op in een verhaal waarin ze betekenis krijgen. Anders dan de feiten kan het verhaal veranderen. Indien ons iets kwaads werd aangedaan, kunnen we niet de feiten maar wel ons verhaal veranderen door te vergeven en ons daarmee bevrijden van ons verleden. Als vergeving een gewoonte, een eigenschap is geworden, is sprake van vergevingsgezindheid, het structureel kiezen voor vergeving als midden tussen vergeten en herinneren. Wie kwaad vergeet, doet zich zelf onrecht aan. Wie zich kwaad herinnert en er aan vast zit, kan niet vergeten maar ook niet vergeven!

De tijd beheersen?

De reflecties op de tijd maken duidelijk dat onze macht over de tijd, over verleden, heden en toekomst, fragiel en broos is. Immers, wij zijn de tijd, waardoor de tijd in ons zelf komt. We zitten daarom vaak met het dilemma van schipperen tussen controleren en laissez-faire! Met het zoeken van het midden als een gespannen harmonie, als een gespannen snaar die dankzij de rek aan beide kanten tot een goede toon komt!
Het is de kunst de tijd te laten gaan en met de tijd mee te gaan en zich zelf daarin te bewaren.

De voorbijgaande tijd heeft al gauw een bedreigend karakter. Maar de voorbijgaande tijd kan ook een troost zijn. 'De tijd heelt alle wonden' is niet voor niets een bekend gezegde. De tijd die we zijn maakt het ons mogelijk ons zelf een beetje los te laten. Dat is bij wijze van spreken het heilzame gezicht van de tijd!

Literatuur:
1.Paul van Tongeren, Over het verstrijken van de tijd, Valkhof Pers Nijmegen, 2002
2.Patricia De Martelaere, Wat blijft, Maandblad van de Filosofie, 1, 2002
3.Tijn Touber, Spoedcursus Verlichting, Bruna Uitgevers Utrecht, 2009.∞



Tijden veranderen

In de loop van ons leven doen we allerlei ervaringen op. Alles stroomt, niets blijft. Tijden veranderen met het voortschrijden van de tijd. Het kind van 1952 is dezelfde persoon als de volwassene van 2010. En toch ook weer niet! Een autobiografische bijdrage!

Elly van Doorn

1952

Daar loop ik dan, een angstig kind in de verlaten straten op de vroege zondagmorgen. Om de hoek van iedere volgende straat kan zich weer iets onverwachts voordoen. Een blaffende hond die achter me aan komt of kwajongens die aan mijn haren trekken. Af en toe loop ik hard. Hoe eerder ik er ben des te liever het me is. De vorige week heeft mijn vader me naar zondagschool gebracht. Nu weet ik de weg en kan ik wel alleen gaan, ik ben toch al een grote meid.

Wat een opluchting, ik heb het hek van de kerk bereikt en ga naar binnen. Er hangen al jasjes aan de kapstok in de gang en in het klasje is het lekker warm.

Er worden liedjes gezongen en een verhaal verteld over Johannes de Doper die werd onthoofd. Ik vind het een prachtig verhaal. Aan een flanelbord worden mooie gekleurde plaatjes gehangen en ik ben even mijn angst voor de terugweg vergeten.

Maar die komt onherroepelijk en ik leg hem op een drafje af.

Thuisgekomen vertel ik wat ik gehoord heb maar ik vertel niet dat ik onderweg zo bang ben geweest.

De volgende zondag moet ik weer naar zondagschool en de angst overvalt me. Ik huil. 'Zie je wel', zegt mijn moeder, die niet gelovig is, tegen mijn vader, 'dat zijn toch ook geen verhalen voor kinderen, dat kind hoeft niet meer naar die zondagschool.'

Wat een opluchting, maar wel jammer van die mooie verhalen.

Wel jammer van die mooie verhalen



1955

Enkele jaren later ga ik met mijn ouders samen naar een andere kerk op zaterdag want dat is de Sabbat. Mijn vader krijgt ontslag omdat hij de zaterdag vrij vroeg en dat niet kreeg op de machinefabriek waar hij werkte. Financiëel wordt het er voor hen niet gemakkelijker op maar mijn ouders zijn helemaal overtuigd van de waarheid en God zal wel voorzien. Ik voel me er sterk bij betrokken en ben zeer toegewijd.
De schuifdeur van het tussenkamertje waar ik slaap is met glas in lood. Er wordt een gordijn voor geschoven dat altijd een kiertje open mag blijven. Ik kan als ik op bed lig veel opvangen van de gesprekken die er in de huiskamer plaatsvinden. Ik hoor een gesprek over de kerk en over wat God van ons verlangt en hoe listig de duivel is. En dan is er ook nog een gesprek over geesten en doden die tevoorschijn komen. Dat is satans werk. Ik vind het griezelig en durf niet meer te gaan slapen. Overal in het behang vormen de krinkeltjes zich tot gezichten die me aanstaren. De angst bouwt zich langzaam op. Iedere avond kniel ik voor mijn bedje en zeg mijn avondgebedje. Intussen denk ik: 'Als er maar geen geesten onder mijn bed zitten' en durf niet eens te kijken als ik klaar ben. Mijn moeder stopt me in en kust me welterusten. Papa komt nog even en verdwijnt weer door de schuifdeur naar de kamer maar ik kan niet slapen. Overal in mijn hoofd loert het gevaar. Geesten zijn zo ongrijpbaar. Ze zijn er wel en ze zijn er niet. Misschien staan ze wel naar mij te kijken. Als ze me maar niet aanraken of kwaad doen. Toch ben ik ook nieuwsgierig en zou ze wel willen zien. Ik probeer heel goed te kijken maar zie niets. Gewoon alleen mijn kamertje. Maar de angst verdwijnt niet. Er zitten nog veel meer angstige dingen in mijn hoofd.
Wie zegt me of ik nog wel wakker word als ik in slaap val. Misschien ga ik dan wel dood. Dat weet je toch nooit zeker. Een buurjongetje die bij mij in de klas zat, is een tijdje geleden ook dood gegaan. Hij was wel ziek en had in het ziekenhuis gelegen maar thuis in je bed kun je toch ook dood gaan. Ik heb geleerd dat de dood als een slaap is en 'als Jezus wederkomt op de wolken des hemels worden alle doden opgewekt om met hem naar de hemel te gaan'. Maar ik wil helemaal nog niet dood.
Ik hoor de geruststellende geluiden uit de kamer. De radio staat zachtjes aan en af en toe hoor ik mijn moeder door de gang naar de keuken lopen.
Mijn gedachten blijven in een kringetje ronddraaien.
Ja, nu gaan mijn ouders ook naar bed. Het zal helemaal stil worden en dan vind ik het nog griezeliger.
'Mam!' roep ik zachtjes.
Ze hoort me niet.
Nog eens, ietsje harder.
'Mam!'
Ja, ze heeft me gehoord.
'Goh kindje, slaap je nog niet, wat is er aan de hand?'
'Ik kan niet slapen, ik ben bang.'
'Bang, waarvoor?'
'Dat ik dood ga.'
Mijn moeder zit op de rand van mijn bed.
'We gaan allemaal een keer dood lieverd.'
'Ja maar ik wil helemaal nog niet dood.'
'Je gaat ook helemaal nog niet dood', zegt ze.
'Ja, maar als ik nou toch dood ga.'
'Als de hemel valt, zijn alle mussen dood en geloof me nu maar, ik weet zeker dat jij vannacht niet dood gaat en nog heel lang niet'.
We praten een tijdje en ze stopt me weer in om te gaan slapen. Die nacht slaap ik rustig.
Het is moeilijk om over de angst voor geesten en doden heen te komen al laat mijn moeder me iedere avond onder mijn bed kijken.

1965

Peter gaat al een tijdje niet meer mee naar de kerk. Ik heb daar wel begrip voor. Als ik eerlijk ben, wordt het voor mij ook steeds moeilijker om te gaan. Nu Robert een half jaar oud is, geef ik de moed op om door te gaan met mijn kerkelijke activiteiten. Het eerste halfjaar was ik te moe en te druk, nu ben ik er zo aan ontwend dat het me minder belangrijk lijkt. Ik vraag mezelf steeds meer af. De dingen in de bijbel worden zo letterlijk geïnterpreteerd en zijn daardoor zo onwaarschijnlijk in deze tijd van wetenschappelijke verklaringen. Ik kan niet domweg geloven in dingen die zo onwaarschijnlijk zijn. Ik heb ook gewoon geen zin meer om me te verdiepen in dingen die ik als wonderen zou moeten aanvaarden en leg

liever alles naast me neer. Er is niets meer over van de diepgevoelde ervaringen uit mijn kinderverleden. Het leven is al moeilijk genoeg. Ik haal een vers worstje bij de slager. Varkensvlees aten we nooit, ook dat was verboden en ik stap bij Annelies naar binnen om te vragen hoe lang ik die moet braden. In het begin voel ik me zo schuldig, de leerstukken zijn diep geworteld. Langzamerhand ga ik me steeds minder houden aan dat wat van bovenaf wordt opgelegd en voel ik me vrijer om te doen en te laten wat ik wil. Ook op de zaterdag, waarop ik niet winkelen, werken of kopen mag, ga ik mijn eigen gangetje. Ik zie er het nut niet meer van in.

1995

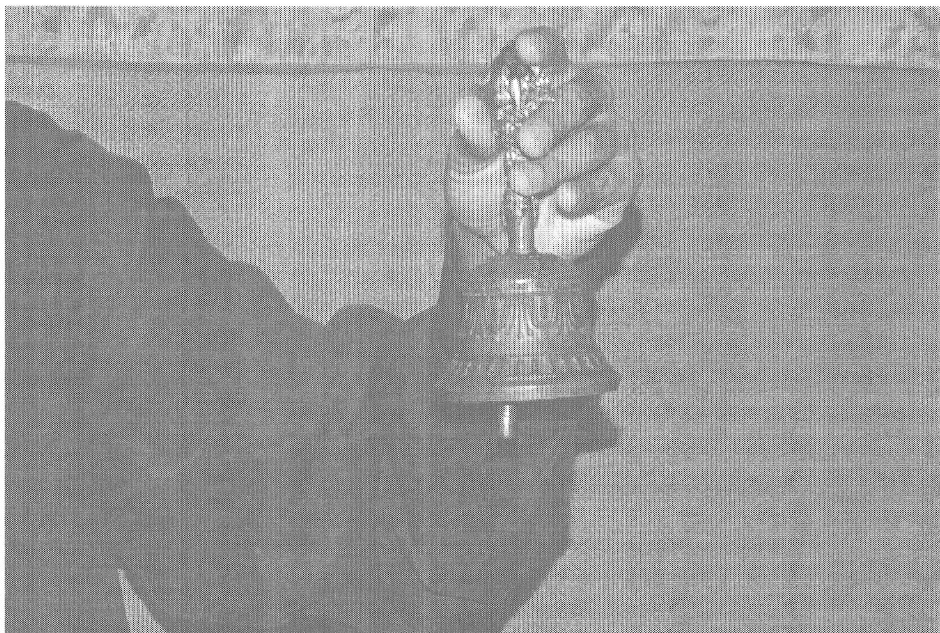
Tijden veranderen sneller dan ooit.
Vandaag kan al gisteren wezen.
Boudewijn de Groot.

Ik ben een nieuwe weg ingeslagen een weg van onderzoek naar wat ik in wezen ben. Mijn nieuwsgierigheid stuurt me steeds verder op weg naar plekken die ik anders nooit zou hebben ontdekt. Plekken in mijzelf die aangeraakt worden en verlevendigd. Ik herontdek heel langzamerhand de waarden van religies in zijn algemeenheid en in het bijzonder die van de boeddhistische Gelugpa traditie. Gelek Rimpoche zei ooit in zijn lessen: 'Wanneer je weet in welk potje je de dingen moet doen, kun je ze altijd gebruiken.' Dat is voor mij heel belangrijk. Ik ben weer teruggekeerd naar de wortels uit mijn jeugd, al zijn de omstandigheden veranderd. Er daagt weer een gevoel van herkenning ondanks de totaal andere invalshoeken.
Vanuit een protestante achtergrond sta ik nog regelmatig vreemd tegenover alle rituelen die een middel zijn om te komen tot verlevendiging van mijn zoektocht. Ik laat ze over me heen komen en de tijd zal hun waarden wel bewijzen.

2010

Ik zeg mijn sadhana's. Hier op mijn kussentje breng ik dagelijks mijn denkertje tot rust om thuis te komen bij mijzelf. Iedere dag is het weer anders. Er zijn dagen dat ik me moeilijk kan concentreren. Er zijn dagen dat ik bijna in slaap val. Ik leer er mee om te gaan of het te accepteren. De momenten dat er 'kwartjes vallen' zijn een grote schat die ik koester in het diepst van mijn hart. Zoals het geluid van de rinkelende bellen die de leegte symboliseren mij tijdens de rituelen plotseling tot op mijn botten raken.
De waarden die in mijn kindertijd wortel hebben geschoten komen tot ontwikkeling in een samenspel van aandacht, analyse, concentratie en meditatie. Zoals een mede student van de Lam Rim steeds zegt: 'Het is iedere keer weer spitten in mijzelf', en dan tot conclusies komen die een bedding vinden en geïntegreerd kunnen worden in mijn leven. Wat ik de laatste vijftien jaar heb geleerd is onnoembaar en zeer waardevol.
De lessen van Gelek Rimpoche, de beoefeningen en activiteiten binnen Jewel Heart vormen een basis waaraan ik me kan spiegelen en waardoor ik in dit leven de weg leer bewandelen naar vrijheid binnen alle beperkingen van mijn waardevol menselijk bestaan. ∞

Zoals het geluid van de rinkelende bellen



Bezoek aan mijn demente vriendin



De tijdervaring verandert wanneer iemand dement wordt. De tijdelementen van verleden, heden en toekomst krijgen dan andere dimensies. Dementie confronteert ons met ons zelf en met de vraag wat wij voor iemand met dementie kunnen betekenen.

Dementie komt niet alleen bij ouderen voor.

Mariët Mensink

Leegte

Als de tijd bij mij is
maar ik haar niet meer ken
als ik spoorloos ben
en enkel in seconden
nog even leven kan
in wat geweest is

wie droomt en voelt mij dan?

We willen tegenwoordig toch allemaal graag in het heden leven? Het verleden laten voor wat het is. Ons niet druk maken om wat er komen gaat. Aandachtig aanwezig zijn in het hier en nu. Ik vind het nog steeds een goed streven, maar... wat ben ik blij met mijn herinneringen en wat vind ik het heerlijk dat ik nadenken kan over wat ik straks of morgen wil. Dat in mijn heden het verleden en de toekomst aanwezig zijn.

Mijn vriendin leeft in het heden, het heden van enkele seconden lang. Als ze een zin begint dan maakt ze hem in het wilde weg af. Meestal door iets wat ze in haar omgeving ziet erbij te betrekken.
Bij mijn bezoek vanmorgen wilde ze bijvoorbeeld iets vertellen over twee jonge begeleidsters die nogal snel en dwingend zijn: doe dit, doe dat. 'Daar baal ik wel eens van hoor. Die jonge meisjes, die doen van hu..het moet toch, dus we kunnen zo om of zo om of wat anders. Of wat wil jij? Wat een leuke hoed. Heb je die zelf? Ach, ik weet niet.' Ik beschrijf het gesprek hier nog logischer dan het werkelijk gaat.

Toch is ze nog heel herkenbaar als mijn vriendin van vroeger in humeur en doen en laten.
Ze staat nog steeds positief en blijmoedig in het leven en probeert er ook nu nog wat van te maken. Ze geniet van het voelen en zien van mooie stofjes en kleuren, van structuren, van licht en schaduw, van gezellig kletsen, samen gearmd wandelen, van creatief bezig zijn. Ze was een geweldige kunstenares met vilt en

stofjes, maar dat is nu te ingewikkeld. Ze schildert echter nog prachtig.
Ze vertelt regelmatig over wat ze aan het maken is: 'Hier maak ik een brug,' of: 'Dit is een kindje, zie je,' of: 'Hier moet wat meer licht.' Maar om de zoveel seconden wordt het wat anders. Het schilderij groeit echter onder haar handen tot een kleurig apart geheel, waar je haar altijd in herkent Als ze niks zou zeggen, dan had je niet eens in de gaten dat ze geen idee heeft wat ze aan het maken is.

Mijn vriendin is nog steeds aanwezig als dromer en voeler. Een paar deuren verder in het verzorging- en verpleeghuis zijn de afdelingen voor demente mensen in latere fasen. Die niet meer weten hoe ze zich moeten verzorgen, moeten eten, moeten praten. Ik denk dat hun vermogen om te dromen net als hun vermogen om te denken langzamerhand uitdooft. Het gevoel, humeur van deze mensen blijft nog wat langer in stand. Sommigen huilen de hele tijd, anderen vinden alles al gauw goed, zijn heel genoeglijk. Maar hun ziekte leidt uiteindelijk naar verstarring, terugtrekken uit het leven.

Als mijn vriendin zelf niet meer dromen kan wil ik voor haar dromen. Ik wil haar dromen zoals ze was en zoals ze is. Ik wil haar dromen zoals ze mogelijk zal herrijzen in een andere vorm. Als ze niet meer voelen kan, dan wil ik voor haar voelen. Dat zal ik doen zolang mijn denken en voelen blijven functioneren.∞




Mariët Mensink

25 jaar Jewel Heart


Cleo Melis

Jewel Heart bestaat dit jaar 25 jaar!
Een feest hoort daarbij.
Eregast was natuurlijk Gelek Rimpoche.
In een gezellige sfeer vonden vele activiteiten plaats.
Het programma was van tevoren niet bekend en daarom des te verrassender.
Een impressie.

Mariët Mensink en Cleo Melis

Acht mei was er een feestje op de Hatertseveldweg 284, omdat Jewel Heart vijfentwintig jaar bestaat. De middag was georganiseerd door de feestcommissie, bestaande uit Hans op den Buijsch, Robbie Haket, Karin Wilbrink, Wivine Vervaeke, Henk Dolfing en Cleo Melis, met dank!

De bestuursvoorzitter Hans Op den Buijsch en bestuurslid Marion Reinartz verwelkomden de gasten vriendelijk bij de deur, wat een prettige binnenkomer was.
Achter in de hal waren een gitarist en zangeres prachtige liedjes aan het zingen voor enkele aandachtig luisterende mensen. Verder in de



hal en de kantine stonden en zaten oudgedienden, nieuwere leden en oud-leden met elkaar te praten en wat te drinken.
Er hing een ontspannen sfeer.
Voor de bezoekers was niet duidelijk wat het programma zou zijn, maar dat ontrolde zich vanzelf. Het nieuwe hek werd onthuld door Rimpoche, waarna Marian van der Horst de symboliek van het logo erop uitlegde. Ze was echter alleen voor de mensen vlakbij te verstaan. Onze bestuursvoorzitter had dat echter gauw door en riep met luide stem een samenvatting naar de verder naar achter staande mensen, wat door hen zeer gewaardeerd werd.
Kort erna werd een boom geplant, gesponsord door Len Kosse, die niet bij de feestdag zelf kon zijn omdat ze haar vijftigjarige huwelijksfeest vierde! Daarna mocht iedereen van een stukje stof een gebedsvlaggetje maken, door er een goede wens voor Jewel Heart op te zetten en het lint binnen aan de trapleuning te bevestigen.
Er was een barbecue met veel rook, waar vooral de arme vleesbakker last van had. Er waren ook frisse salades en andere gerechten.
Als toetje was er een Quiz, gemaakt door Cleo Melis en Marja de Lint, waarbij twee teams met elkaar moesten strijden, met vragen als: Hoe is Heleen van Hoorn terecht gekomen bij onze Rimpoche? (Ze wilde één van de leraren van de Dalai Lama als leraar en werd door Ling Rimpoche doorgestuurd naar Gelek Rimpoche.) Wie meldde zich op 18 april 1984 als eerste aan voor de eerste studiegroep? (Piet Soeters.) Hoe hield Rimpoche de namen van de drie Marianne's uit elkaar in de eerste jaren? (Door ze bijnamen te geven: Marianne van der Horst werd Delhi Marianne, Marianne Soeters Sutra Marianne en Marianne de Kok Meditatie Marianne, de laatste omdat zij wel meditatie wilde geven en daarmee startte op haar zolder.) Hoeveel huwelijken heeft Rimpoche voltrokken? (Sari en Ann, Marion en Hanneke, Carel en Barbera, Onno en Annelies, Fenneke en Rob, Naomi en Roland.) Noem zoveel mogelijk steden waar Jewel Heart gevestigd is. (Volgens Rimpoche zelf zeventien plaatsen!)

Er moesten zinnen aangevuld worden. Er werd veel en hartelijk gelachen om de leuke anekdotes die daarbij verteld werden. 'Als ik aan de bouw denk, denk ik aan...' Hein Zegstroo dacht aan zijn duim! Hij is ooit tijdens de bouw het topje van zijn duim verloren, maar ook deze leegte is gevuld, vertelde hij, dankzij de lessen van Rimpoche.
Een andere zin was: 'Als ik aan mijn eerste kennismaking met Rimpoche denk, denk ik aan...' Piet Soeters dacht aan de eerste lezing


foto: Elly van Doorn



van Rimpoche in Maasbommel waar Rimpoche Piet aan het denken zette, maar ook in verwarring bracht met allerlei termen. Hij dacht: 'Van deze man wil ik meer horen', waarna hij zich meteen bij Heleen van Hoorn aanmeldde. Ed Houppermans van het andere team, ook een van de eerste Jewel Hearters had eveneens een sterke anekdote. Hij dacht aan de kou tijdens Locho Rimpoche's eerste bezoek. Ed's auto, een oude Eend, fungeerde als taxi, maar de kachel deed het niet! Het was een lang boeiend verhaal, waarna iedereen er volledig van overtuigd was dat het heel erg kou moet zijn geweest, maar het verhaal ging niet over zijn eerste ontmoeting met Gelek Rimpoche, dus de overwinning ging naar Piet.



De beide teams waren aan elkaar gewaagd en daagden elkaar voortdurend uit om een betere score te halen. Vooral de leden van het eerste uur wisten natuurlijk veel over de Jewel Heart geschiedenis te vertellen. Voor de quizmasters was het regelmatig een zware klus om te beslissen welk team de punten zou krijgen. Er heerste een heel warme, gezellige sangha sfeer.

Afsluitend werd prima muziek gedraaid waar een aantal mensen nog heerlijk op hebben gedanst. Deze leuke mandaladag is voor herhaling vatbaar.∞

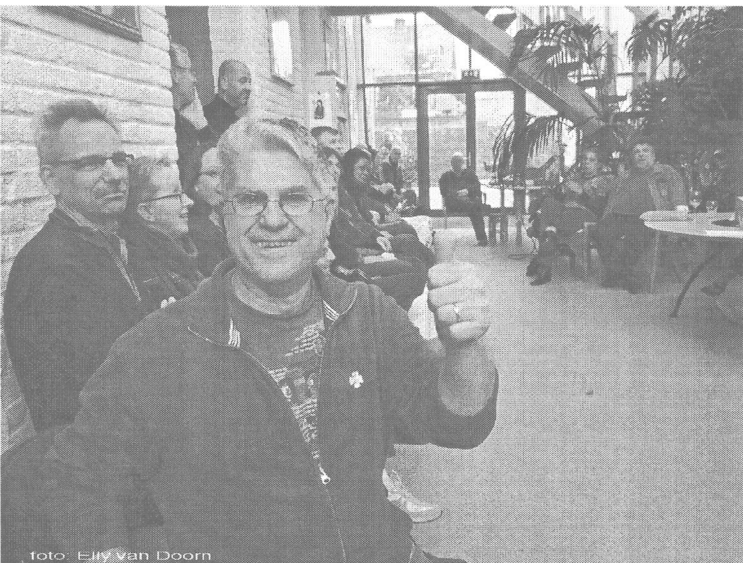
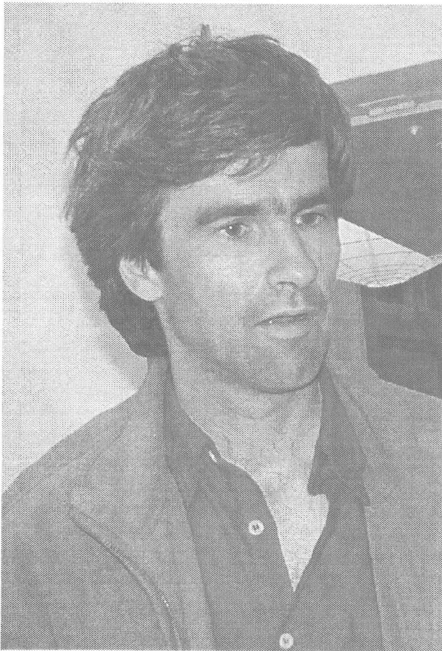


foto: Elly van Doorn

Wat het boeddhisme betekent voor...



Ron Twisk

Ron Twisk (1961), timmerman, aannemer, ontwerper. Al 21 jaar bij Jewel Heart en onze bouwbegeleider. Wat betekent boeddhisme voor Ron? Een weergave van een inkijk in zijn persoonlijke beoefening over meer dan twintig jaar.

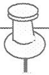
Mariët Mensink

In mijn opvoeding was spiritualiteit geen onderwerp, er werd niet over gepraat en over gedacht. Mijn opvoeding was Westers. De manier om gelukkig te worden was egoïstisch zijn. 'Geef niet aan een ander, geef aan jezelf. Zonde als je geld weggeeft.' Dat zijn niet de letterlijke woorden, maar daar kwam het wel op neer. Binnen de familie moest je wel behulpzaam zijn. Het had natuurlijk ook met karakters te maken, maar er zat heel weinig wijsheid in. Ik vond het onprettig. Het goede in die tijd was, dat ik een boek van Sartre tegenkwam, van net voor de tweede wereldoorlog. Het heette: 'Het zijn en het niets', en vertelde eigenlijk over de leegte, dat je als persoon niet vaststaat. Dat was een openbaring, een verademing om te lezen. Als een persoon niet vast staat, dan is beweging mogelijk en zijn er mogelijkheden. Daarvoor moest ik het doen met wat mijn vader en moeder uitstraalden: 'Het is wat het is'. Alles stond vast. Ik vertelde mijn broer dat ik het heel fijn vond dat ik niets was en dat hij ook niets was. Dat schoot bij hem volledig in het verkeerde keelgat.

Het ontdekken van Sartre leidde niet meteen tot een spiritueel pad. Hij was in zijn latere werken heel nihilistisch.
Een vriend liet me bepaalde boeken lezen. Door deze boeken was er een moment, plop, alsof er een knop omgedraaid werd en toen wist ik: 'Er is wèl spiritualiteit, ik wil het spirituele pad op.' Ik bleef dicht bij huis. Op de Refter, een woongemeenschap in Beek-Ubbergen waar ik woonde, werd T'ai Chi gegeven, dus ik ben T'ai Chi gaan doen. Als ik dat deed werd ik heel rustig en als ik stopte, werkte dat nog een tijdje door. Daarna was het weer weg.
Ik vroeg me af: waarom komt mijn geest in deze staat? Ik had geen flauw idee! Het was iets wat me overkwam en ik vond het onbevredigend dat ik niet wist waarmee ik bezig was.
Iemand bij wie ik healingles volgde, Boudewijn van Lelieveldt, was op dat moment leerling bij Gelek Rimpoche en nodigde Rimpoche uit.
Ik ben in 1989 toen ik 28 jaar was, met boeddhisme begonnen. Naast de studiegroep van Jewel Heart ben ik de Lam Rim gaan doen in Emst, het mahayana boeddhistisch centrum van Lama Yeshe, dat na diens dood geleid wordt door Lama Zopa. Met de Lam Rim kreeg ik een framewerk: er was een doel, er waren methoden, ik kon onderzoek doen in mezelf. Dat beviel me zeer. Ik ben toen langzamerhand

met T'ai Chi gestopt.
Wat trok me naar Emst? Er speelden meerdere dingen tegelijk.
Gelek Rimpoche zat met zijn greencard (verblijfsvergunning in Amerika), hij kon niet zo vaak komen. Hij is een keer twee of drie jaar niet geweest. Je kon wel elke maand naar Emst. Er kwamen veel leraren die weekenden les gaven, zoals Dagpo Rimpoche en Ganchen Rimpoche, daar ging ik heen.
Emst had ook een andere sfeer, je kwam er bijvoorbeeld meer monniken tegen en die sfeer trok me op dat moment.

Bij Jewel Heart wilde ik wel een relatie opbouwen met Gelek Rimpoche, maar dat lukte me op de een of andere manier niet goed, niet tot mijn tevredenheid. Na jaren kreeg ik wel een band met Gelek Rimpoche. Ik ging voelen



'Jouw leraar is de leraar die je ego het beste kan raken.'

Gelek Rimpoche

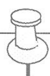
dat hij mijn leraar is, toen hij tijdens een les zei: 'Jouw leraar is de leraar die je ego het beste kan raken.' Dat kon hij goed bij mij.
Je hebt de acht wereldse dharma's als succes willen hebben, geprezen willen worden, etc. en daar confronteert hij me mee. Je wilt geprezen worden door je leraar en dan doet ie dat niet. Normaal als iemand niet doet wat je wilt dan zeg je: Wat een zak ben je, de deur uit met jou, ik heb geen zin meer in je.' Als iemand je leraar is zeg je niet: 'Wat mijn leraar doet is verkeerd'. Je gaat eerder naar jezelf kijken, labelt de situatie die je meemaakt niet positief, want dat kan je niet, maar ook niet negatief. Met als gevolg dat je relatief open met de situatie gaat dealen. Je went aan het gevoel van afgewezen worden en merkt langzamerhand dat het allemaal niet zo heel erg is. Het komt in een ander daglicht te staan. Op die manier.

Ik beschouw sinds ongeveer zeven jaar Dagyab Rinpoche als mijn hoofdleraar. Gelek Rimpoche heeft dit vanaf het begin gestimuleerd. Gelek Rimpoche zei vaker: 'Dagyab Rinpoche geeft daar en daar les over. Ga je er ook heen?' Dan dacht ik: 'O, het is de bedoeling dat ik daarheen ga, de inhoud van die lessen zijn zeker belangrijk voor mij'. Dit gebeurde misschien wel tien keer. Toen gaf Dagyab Rinpoche ongeveer zeven jaar geleden verschillende initiaties van Heruka achter elkaar. Gelek Rimpoche wilde er daar ook een paar van ontvangen. We gingen met een groep naar Duitsland, waar Dagyab Rinpoche deze initiaties gaf. Bij één van de eerste initiaties die gegeven werden, gebeurde er iets, wat voor mij heel indrukwekkend was en waardoor ik heel ontroerd was. Hierdoor ontstond de band met Dagyab Rinpoche. Gelek Rimpoche ging na deze eerste initiaties weg om in Nederland lessen te geven en hij zei: 'Blijf jij maar hier!' Dat ging te snel voor mij . Ik ben gewoon meegegaan naar Nederland, want Gelek Rimpoche was immers mijn hoofdleraar. Maar op de een of andere manier was het kwartje toch eindelijk gevallen.
We zeggen in onze gebeden: 'Boeddhaschap is voorbij het lijden, is geluk dat geen lijden heeft gekend.' Je weet niet hoe je je dat voorstellen moet. Dagelijks kom je het lijden tegen, je dealt ermee zodat het beheersbaar is, maar voorbij het lijden komen, bij het geluk dat geen lijden heeft gekend gaat veel verder.
Dagyab Rimpoche heeft me tijdens de vele initiaties die hij geeft, waarbij je veel moet nadenken en visualiseren, het gevoel gegeven dat geluk voorbij het lijden mogelijk is, dat lijden oplosbaar is. Dat geeft mij veel vertrouwen in het Boeddhistische pad.
Mij werd iets simpels duidelijk:
We proberen gelukkig te worden door iemand te zijn en juist door dit streven lijden we, omdat we ons daardoor afscheiden van anderen, terwijl we in wezen niet afgescheiden zijn. Ik zou op dit moment Boeddhaschap, de zuivere staat van zijn, definiëren als niet afgescheiden zijn. Het is uitzonderlijk moeilijk je geest te

zuiveren, want op grof niveau, en op subtielere en nog subtielere manieren, zit de egomanier van beleven door je hoofd, door al je gewoontes en gevoelens heen.

Het boeddhisme en vooral het vajrayana boeddhisme, heeft naar mijn idee zeer adequate methodes om hiermee te werken. Die probeer ik te beoefenen. Dat gaat met vallen en opstaan met horten en stoten, soms lukt het tijden niet soms een beetje.
In het vajrayana doe je alsof alles zuiver is. Je zuivert bijvoorbeeld alle wezens om je heen, in alle bestaanswerelden en ziet hen als Yidam. Als iedereen gezuiverd is komen ze naar je toe en daarna visualiseer je jezelf als een Yidam. Je ziet jezelf dus als Yidam op basis dat je anderen als Yidam ziet. Als je dan ieder als zuiver ziet, kun je volledig tot je door laten dringen dat er geen verschil is tussen jou en de anderen. Als je dat in je dagelijkse werkelijkheid doet, ten opzichte van je partner of iemand met wie je moeilijkheden had of mensen op wie je neerkeek of die je vreemd vond die dag, als je

positiefs gaat door aan iets negatiefs te denken? Als je iets positiefs wilt bereiken moet je daar volledig je geest op richten. Hoe dat precies moet is een tweede, want je moet wel met gezond verstand in het leven staan. Ik probeer te onderzoeken waar ik precies mee bezig ben als ik de leraar als verlicht zie of juist als niet verlicht.
Stel ik kom een vriend tegen die het moeilijk heeft met iets. Daar praten we over en dan gaat die persoon weg. De vraag is dan: 'Hoe herinner ik me die persoon?' Als persoon met dat probleem? Dan denk ik als ik hem later weer tegenkom: dat is die persoon met dat probleem. Het kan zijn dat die persoon zijn moeilijkheden allang heeft overwonnen. Zelfs als dat niet zo is, is het dan behulpzaam om aan hem te denken als persoon met een probleem? Dan pin ik hem daar op vast. Ik zoem in op zijn onwijsheid. Zou ik het zelf prettig vinden als mensen zo met mij zouden omgaan? Nee. Ik vind het fijner te denken aan zijn vrolijkheid of andere kwaliteiten en mogelijkheden die hij heeft.



Wat is de schoonheid van Guru devotie? Omdat de leraar totaal niet veroordelend voelt en denkt over anderen, is zijn bewustzijn met alle levende wezens verbonden. Als ik mijn geest op dezelfde golflengte als de leraar kan laten zijn, neem ik deel aan zijn vreugde ten opzichte van alle levende wezens.

dat steeds in je leven meeneemt dan verandert toch beetje bij beetje je geest. Je merkt dat er een algemeen gevoel van verbondenheid komt en je niet meer vooral bezig bent om een positie te verkrijgen binnen een sociale omgeving.

Er is een stap in de Lam Rim die precies conform vajrayana is, dat is Guru devotie. Je doet alsof je leraar volledig verlicht is. In wat voor staat hij ook is, dat zal je worst wezen, ik zeg het even heel zwart wit, maar je ziet hem als verlicht en krijgt daardoor de verdiensten van het aangaan van een relatie met een verlicht persoon.
Het kan toch immers niet dat je naar iets

In de Lam Rim denk je: die persoon is ooit mijn moeder geweest. Dan ga je ook aan allerlei positieve kwaliteiten denken, die maak je belangrijker dan de negatieve dingen. Als een persoon naar jou toe iets negatiefs deed, is het advies om het zo snel mogelijk te vergeten, het positieve van iemand belangrijker maken dan het negatieve. Daar stoei ik de laatste jaren mee.

Bij het toevlucht nemen in de Lam Rim visualiseer je dat alle wezens samen met jou toevlucht nemen, je vader, je moeder, iedereen. Dat vind ik een gigantisch iets. Eigenlijk zeg je dat iedereen de staat voorbij het lijden wenst en daardoor kom je op voor je

eigen pad, je eigen wijsheid.
Stel je hebt een familielid of een vriend en die vindt boeddhisme maar niks. Hoe ga je daarmee om? Bij deze methode stel je je voor dat ook die persoon toevlucht neemt, ook hij wil Boeddhaschap bereiken. 'Hij vindt boeddhisme niets, maar ik wens dat hij volledig gelukkig wordt, het geluk voorbij het lijden vindt, gelijkmoedigheid mag verkrijgen, etc.' Je gaat staan voor je eigen wijsheid en je wordt minder door de gezichtspunten van andere mensen beïnvloed.

Gelek Rimpoche heeft me gezegd, niet letterlijk: 'Je moet onder de mensen blijven, je niet afzonderen in je werkplaats', iets wat ik eigenlijk het liefste doe. Uit veiligheidsoverwegingen neig ik tot eenvoudige klussen doen, in plaats van dingen doen waar ik meer verantwoordelijkheden heb en waar ik onzekerder over ben. Maar de echte meditatie en beoefening is in je dagelijkse leven. Als je je veel afzondert word je weinig uitgedaagd om je te ontwikkelen. Zonder boeddhisme zou ik, denk ik, een ontevredener, minder gelukkig mens zijn geweest en misschien wat mensenschuwer. In de loop van de tijd wordt de cirkel waarbinnen ik functioneer, de hoeveelheid mensen waarvoor ik open sta, steeds groter.
Je kunt andere mensen alleen toestaan in je wereld als je minder hebt van: 'Dit is de enige manier. Zo is het, zo moet het.' Dan sta je maar weinig open, en laat je niet veel mensen toe.

Als er dingen gebeuren die me overrompelen of van mijn stuk brengen, gebruik ik verscheidene boeddhistische methodes om mijn geest tot rust en helderheid te brengen of in bedwang te houden. Met het kalmeren van mijn geest ben ik eigenlijk de hele dag door bezig in meer of mindere mate. Ik ben uiterlijk niet gauw boos, maar innerlijk kom ik vaak geïrriteerdheid en ontevredenheid tegen, vormen van kwaadheid. Afwezig zijn is een subtiele vorm van kwaadheid. Als ik goed kijk is kwaadheid dat ik iets niet accepteer zoals het is, ik draai er van weg, ik wil iets anders. Bij kwaadheid wil je altijd iets van de werkelijkheid niet zien. De beoefening is om dat principe niet meer te accepteren van jezelf. Het voelt beter voor mij om mijn kwaadheid aan te pakken in plaats van ervan weg te vluchten, mijn kwaadheid te ontkennen.

Je moet een scheiding maken tussen een persoon en zijn functioneren. Mensen hebben het recht om fouten maken en als ze dat recht hebben, kunnen ze lijden creëren. Als er nare dingen gebeuren is dat reden om verdrietig te zijn, het is een trieste situatie. Om lijden te verhelpen heb je geen kwaadheid maar compassie nodig. Kwaadheid geeft zoveel onrust in de geest en ontevredenheid en afstomping van al je zintuigen. Je focust je geest steeds meer op het lijden, zonder dat je dat wilt. Niet op de vreugde.

Dat wil niet zeggen dat je niet adequaat kunt handelen als iemand je iets wil aandoen. Ook een moeder moet soms stevig handelend optreden. Boudewijn van Lelieveldt had een goed voorbeeld. Als jij me iets aan wilt doen en ik word kwaad dan sla ik je weg (Ron maakt een slaande beweging). Als ik contact houd met mijn verdriet dan bescherm ik mezelf, duw je uit mijn ruimte, maar wil je niet vermorzelen. (Ron houdt zijn arm beschermend gebogen voor zich.) Dit laatste noem ik het gebruiken van toorn, dan stel je grenzen, maar blijf je het geheel zien. Ik vind dat ik niet adequaat kan handelen als ik in kwaadheid zit. Ook als ik iemand negeer, veroordeel, niet toelaat, sluit ik me voor een deel af voor hem.

Ik wil mijn ontevredenheid niet zo laten gaan en mijn geslotenheid ter discussie stellen, niet door onzekerheid niets aan mijn kwaadheid doen en niet eigengereid zijn. Als je je kwaadheid niet aanpakt, kunnen alle andere methodes niet goed werken, die wordt het een spelletje, kunstmatig. Er moet enige rem op kwaadheid zitten, dan kun je pas praten over bijvoorbeeld de schoonheid van Guru devotie, waar de echte oplossing ligt.
Wat is de schoonheid van Guru devotie? Omdat de leraar totaal niet veroordelend voelt en denkt over anderen, is zijn bewustzijn met alle levende wezens verbonden. Als ik mijn geest op dezelfde golflengte als de leraar kan laten zijn, neem ik deel aan zijn vreugde ten opzichte van alle levende wezens. Voor ons, met al onze hechtingen in vele lagen van onze geest, is dat een unieke manier om dat op een eenvoudige manier voor elkaar te krijgen.∞

Wat het boeddhisme betekent voor...



Robert Keurntjes

Robert Keurntjes (1968), oud lid. Deel 1

Robert is boeddhistisch filosoof, meubelmaker, klusjesman van eenmanszaak Tsibilo. Hij heeft meerdere jaren het secretariaat van Jewel Heart bemand, was enkele jaren groepsbegeleider en voelt zich nog betrokken bij Jewel Heart al komt hij er niet veel meer. In dit artikel vertelt hij hoe hij bij het boeddhisme terecht kwam en wat het hem gebracht heeft.

Mariët Mensink

Ik was in 1989 in India en had in een reisboekje gezien dat in een dorpje, Dharamsala, de Dalai Lama woonde. Op een gegeven moment stond ik tussen wat Tibetanen en een verdwaalde toerist op hem te wachten aan de kant van een weg waar hij iedere ochtend langs kwam. Er kwam een meneer aanlopen in een oranje pij, half voorover gebogen, handen gevouwen. Toen gebeurde er iets geks met me: mijn knieën werden als van rubber. Het was net alsof hij tegen mij en iedere aanwezige zei: 'Het maakt niet uit wat je doet of wie je bent, je bent welkom.' Het was heel indrukwekkend. Nog indrukwekkender was dat de meeste Tibetanen die we tegenkwamen de meest ellendige verhalen konden vertellen over Tibet en toch heel opgewekt bleven. Dat maakte dat ik wilde weten wat hun geheim is.

In september 1992 ben ik bij Jewel Heart begonnen met de inleiding in het boeddhisme, The Three Principles. Op de een of andere manier voelde ik me meteen thuis. Ook de mantra's en de rituelen vond ik erg leuk en inspirerend. Ik leerde daar mijn twee belangrijkste leraren kennen, Gelek Rimpoche en Tarab Tulku Rinpoche. Gelek Rimpoche wees me er telkens op, in persoonlijk contact en ook als hij me bij lezingen uit het publiek wist te pikken: 'Kom je eigen situatie volledig onder ogen, want dan pas ga je wat doen.' Aan de andere kant was er Tarab Tulku die zei: 'Kijk, dit is ook mogelijk.' Dat probeerde ik met elkaar te verbinden. Voor mij vullen deze twee leraren elkaar ongelofelijk goed aan.

Ik denk dat je onder boeddhisten veel mensen tegenkomt waarbij niet alles lekker loopt in hun leven, want als alles lekker loopt, waarom zou je dan met boeddhisme bezig gaan? Als je vraagt, wat bij mij in concreto niet lekker liep dan kan ik dat niet precies benoemen. Dukkha, lijden, is letterlijk het aanlopen van de as van een wiel, het loopt niet soepel. Ik had bij de Lam Rim, bij de les: 'Denk eraan, het leven kan elk ogenblik afgelopen zijn, daar moet je rekening mee houden', juist de gedachte: 'Ja maar het kan ook nog zestig jaar duren, hoe kom ik daar doorheen!'

Eén van de eerste dingen waarop gewezen werd was: 'Kijk wat er allemaal in je hoofd gebeurt.' Ik werkte in een winkel achter de kassa. Ik kon geen betere plek bedenken voor dit onderzoek. Wat ik zag was dat ik voortdurend bezig was met gedachtes als 'o die klant zal wel denken dat ik hem lekker snel help, o mijn baas zal wel denken dat ik dit heel goed doe, o god, die klant zal wel denken dat ik erg sta te stuntelen' en zo ging dat de godganselijke dag door. Voortdurend was ik bezig mijn verhaal te schrijven en te herschrijven, de werkelijkheid te scheppen en bij te sturen. Ik was bijna niet in staat de dingen gewoon te nemen zoals ze kwamen. Als je het over lijden hebt: één van de factoren is dat je je verzet tegen dingen, dat je

dingen niet wilt. Wat ik geleerd heb is dit verzet wat meer op te geven, dingen meer te nemen zoals ze zijn.

De eerste keer dat ik in de Pyreneeën bij de zomerretraite van Tarab Tulku was zei hij helemaal op het eind van de retraite: 'O ja, nog één ding. Doe alles wat je doet voor de volle honderd procent, maar neem niets serieus, vooral jezelf niet.' Dat is lang door mijn hoofd blijven spoken, omdat ik wilde begrijpen wat hij precies bedoelde. Ik deed alles altijd al voor de volle 100% of nog iets meer, maar wat betekende dat, dingen serieus nemen? Toen ik dit begon te vatten, begon de wereld te veranderen en begon te veranderen hoe ik in de wereld sta. Of ik dingen serieus neem of niet merk ik vooral aan de ruimte die er is voor mezelf en de ander. Als ik iets voor een klant moet doen en ik neem mezelf serieus, in de zin dat ik het belangrijk vind dat die klant het goed vindt wat ik doe, dan levert het stress op en gedoe, en dan wrijft het aan alle kanten. Zonder het serieus te nemen krijg ik het werk gemakkelijker voor elkaar, is de klant blijer, ben ik blijer en is het resultaat minstens zo goed.

Tarab Rinpoche wees er vaak op dat de conceptueel gerichte moderne mens, vooraf aan alle andere beoefeningen, eerst op een andere manier in contact dient te komen met zichzelf, zichzelf moet leren voelen, niet vanuit een idee over zichzelf, maar vanuit de ervaring.
Dat gebeurt in mindfulness meditatie. Van de vier fundamenten van mindfulness gaat de eerste mindfulness over het voelen en ervaren van het lichaam, bodysense.
Eigenlijk heb ik jarenlang alleen dat gedaan en niets anders. Als ik ook maar even ergens liep, van huis naar mijn werk of waar dan ook, dan probeerde ik me ervan bewust te zijn dat ik liep. Niet in de zin van: anders ben ik opeens ergens en denk ik: hoe ben ik hier nu gekomen, maar voelen dat die voeten op de grond komen, horen dat die voeten op de grond komen, zien dat de wereld langs me heen beweegt. Ik was daar een keer mee bezig toen ik in Delhi was, een heel lawaaierige stad. Terwijl ik zo bewust aan het lopen was, werd het opeens stil. De auto's waren niet stil, maar er was opeens niet zo'n herrie meer en ik realiseerde me toen dat de herrie in mijn hoofd zat en niet in de auto's. Ik heb dat later ook eens op het Keizer Karel plein gehad.
De beoefening van bodysense maakte dat ik heel langzaamaan in een ander contact met mezelf kwam, ik ervaarde mezelf in plaats van mezelf te denken. Daardoor ging ik ook de wereld anders ervaren. Zoiets simpels als de dag zo bewust mogelijk doorkomen, maakt dat mijn hele dag er anders uitziet, dat ik mij de hele dag door gemakkelijker voel.
Waarom weet ik zo zeker dat het helpt? Omdat ik op het moment dat het niet lekker gaat en kijk: ben ik in bodysense? dan het antwoord altijd is: nee, ik ben niet in bodysense en dan lukt het me met bodysense om mezelf als een baron van Münchhausen aan mijn haren uit het moeras te trekken.

Belangrijk was ook het ontwikkelen van compassie naar mezelf. Dat begon met een opmerking die Marianne Soeters maakte, Joost mag weten waar we zaten in de Lam Rim. Ze zei iets als: 'Zie al je hebbelijkheden en onhebbelijkheden als kindjes van jezelf, die moet je niet van je afduwen maar liefdevol opvoeden.' Deze woorden komen na die ongeveer zestien jaar nog zeker wekelijks in me op en ik ben daardoor anders over mezelf gaan oordelen. Ik vind Robert gewoon lief en op het moment dat er iets is, kan ik een arm om me heen slaan en zeggen, kom maar jochie, het is goed. En als ik het eens moeilijk heb, kan ik tegen mezelf zeggen: 'Ach joh, misschien ben je gewoon moe. Laten we vanavond maar vroeg naar bed gaan.' Dat kan ik pas echt nadat ik door bodysense dichter bij mijn gevoel kwam.
Bodysense, het jezelf ervaren, en compassie, en wel eerst compassie voor jezelf, zijn de eerste en allerbelangrijkste dingen die het boeddhisme je kan brengen en dan kan je de volgende stap gaan zetten naar grotere, diepere, ingewikkelde beoefeningen. Als je die basis niet hebt dan lukt dat niet. Daarbij gaan compassie en wijsheid hand in hand. Je kunt geen wijsheid ontwikkelen als je niet weet waar compassie over gaat.
De meeste mensen moet je eerst even uitleggen wat dat is compassie voor jezelf. Je kunt best wel eens boos worden op jezelf. Je wordt ook wel eens boos op je kind, maar daarom houd je niet minder van je kind. Het gaat erom dat je onderscheid maakt tussen wat iemand doet en wat iemand is. Dat moet je ook bij jezelf doen. En dan kom ik terug bij wat ik zei

over de Dalai Lama die tegen iedereen zegt: 'Het maakt niet uit wat je doet en wie je bent, je bent welkom.'
Boeddhisme helpt me, maar het was wel even zoeken voor ik gevonden had hoe. Het helpt niet zonder meer, en het biedt ook geen soelaas voor alles, zoals ik vroeger dacht.
Iets waar ik heel concreet aan merk dat het boeddhisme me helpt: ik heb sinds vijf jaar een vriendin en er zijn natuurlijk altijd kleine dingetjes die je op elkaar af moet stemmen, waar je over moet praten, maar we hebben niet één keer ruzie gehad. Sommigen vinden het goed om af en toe ruzie te hebben, dat heb ik nooit begrepen. Het is niet dat we geen ruzie hebben omdat we onze frustraties opslaan, maar omdat het niet nodig is. Een van redenen waarom ruzie niet nodig is, is omdat ik geleerd heb om dicht bij mijn gevoel te blijven en ik me niet verzet als er een gevoel in me opborrelt, maar ga kijken: 'Wat is er? Wat wil ik nu echt?'
In de relatie zie ik bijvoorbeeld weerstand in me opkomen op het moment dat ik niet de aandacht krijg die ik zou willen en het is dan verleidelijk om te denken: 'Jij doet niet wat ik wil, dus jij bent niet goed. Ik hoef je aandacht al niet meer.' Waar het om gaat is om op te zien: 'Ja, ik wil aandacht'. Dat verlangen verdwijnt niet door het niet meer te willen op het moment dat het er niet meteen is. Als ik trouw blijf aan mijn oorspronkelijke gevoel zeg ik:'Eigenlijk zou ik dit anders willen, eigenlijk wil ik een knuffel.' Dan is er geen conflict, maar gaat het gesprek over hoe je samen met de situatie kunt omgaan.

Mijn vriendin bracht meteen een zoontje mee. Op een gegeven moment begon hij zich tegen mij te verzetten. De situatie was in die tijd nogal veranderd. Hij ging naar de middelbare school en ik ging weer studeren en was meer in mijn eigen flat. Ik ben er eens voor gaan zitten: wat ìs er nou eigenlijk? Niet: wat is er bij hem, waarom is hij zich tegen mij aan het verzetten? maar: wat is er bij mij, waarom gaat het voor mij niet lekker? Toen schoot het door me heen: 'ik mis hem gewoon' en dat ben ik hem gaan zeggen. Dat was genoeg om de hele situatie te doorbreken. Hij zei: 'Ja, we zien elkaar ook zo weinig.' Daarmee was het goed. We hadden ook samen verder kunnen worstelen, dan waren we steeds verder van elkaar af komen te staan en had ik kunnen zeggen: 'Ja, die puberende kinderen.' Dan had ik een oorzaak geweten maar geen oplossing gehad.

Wat heeft dit met boeddhisme te maken? Het boeddhisme gaat precies daar over: op een zo reëel mogelijke manier onder ogen zien wat er is. Niet steeds weer een nieuw verhaal schrijven, maar zien wat er speelt. Trouw aan je eigen gevoel en gedachten blijven, zien dat die steeds opnieuw in jezelf ontstaan en dat die ontstaan op basis van relaties, met name tussen mensen. Op het moment dat je je aan iemand ergert is dat niet omdat jij nu eenmaal iemand bent die zich altijd ergert, maar het is vooral ook niet zo dat de ander de hele tijd dingen doet waar jij je wel aan moet ergeren, het is de combinatie van wat de ander doet en jouw reactie. Dat kun je alleen doorbreken door jezelf te (mogen) zijn en onder ogen te zien wat je zelf in zo'n relatie doet. Dat je kwetsbaar durft te zijn en het durft te zeggen.
Een ander concreet voorbeeld. Ik heb een paar jaar lang op en neer gefietst tussen mijn werk en Jewel Heart in Nijmegen en het huis van mijn moeder in Wijchen, waar ik woonde. Zeventien km heen en zeventien km terug. Weer of geen weer, of ik het fijn vond of niet, daar was ik niet mee bezig. Ik moest gewoon die fietstocht maken. Toen zei er iemand tegen mij 's avonds om half elf, toen het regende en ik naar huis wilde fietsen: 'O, wat erg voor jou dat het regent.' Ik had zoiets van: 'Waarom zeg je dat nou, ik ben daar helemaal niet mee bezig. Voor mij is het helemaal geen probleem.' In dit geval was het iemand anders maar in andere gevallen als er iets vervelend is zeg ik zelf iets dergelijks in mijn hoofd. Als je zegt: 'O, wat ben ik zielig, nu moet ik door de regen', dan bèn je zielig. Ik probeer dat te zien en niet meer te doen. Ik zeg wel tegen mensen als hen iets ergs overkomt: 'Het is al erg genoeg van zichzelf, maak het nou niet nog erger door wat je erover denkt.' Want dan krijg je opgestapeld lijden.
Het is gewoon wat stiller en wat rustiger in mijn hoofd geworden en de relatie tot wat gegeven is, is wat directer en daardoor wrijft het minder. Het wrijft minder, omdat ik er minder van maak en daardoor maak ik er juist veel meer van.

In het volgende nummer vertelt Robert meer over zijn beoefening.∞



Wachten op verlichting?

Rosé-tje?

Wat heeft een bak pingpongballen met verlichting te maken? En wat een rosé-tje?

Onno de Haas

In deze bijdrage wil ik beginnen met het binnen het boeddhisme gebruikte begrip 'beginloze tijden'. Het zegt dat de tijd geen begin kent en dus oneindig is in het verleden.

Stel jezelf eens een bak met deksel voor waarin een aantal pingpongballetjes opgesloten zitten. Eens in de zoveel tijd springt er een veertje op in de bodem van de bak waardoor een balletje omhoog geworpen wordt. Als de bak gesloten is zal dit balletje altijd terugvallen, ontsnappen er geen balletjes en blijven alle balletjes dus eeuwig in die bak zitten.

Neem nu aan dat er in de bovenrand van de bak, net onder de rand, een gat zit waardoor met heeeeel veel geluk een pingpongbal NET naar buiten zou kunnen. Ongeacht hoe klein de kans is dat de springveer een balletje precies door dat gaatje heen kan mikken, is het zo dat bij een tijdspanne die lang genoeg is (als we dus lang genoeg wachten), die hele bak leeg zal zijn van pingpongballetjes. Vergelijk het maar met het gooien van een dobbelsteen. Met 6 zijden is de kans op een zes vrij groot. Bij 1200 zijden is de kans op een zes al veeeeel kleiner. Dit is echter enkel een probleem als je binnen nu en vijf minuten een zes moet gooien. Als je alle tijd van de wereld hebt, zal die zes uiteindelijk wel komen. Die tijd kan in de toekomst liggen maar ook in het verleden. Dit verleden is waar 'alle tijd van de wereld' ligt. We hadden het immers eerder al over de 'beginloze tijden'. De tijd tussen beginloze tijden en nu is zo ongeveer wel alle tijd van de wereld.

Stel je die bak nu voor als samsara en de pingpongbal die door het gaatje ontsnapt als een gelukkige ziel die de verlichting bereikt. Neem dan aan dat er een systeem is waarbij je een status kunt bereiken van waaruit je niet meer terug kunt vallen (zoals in ons geval de pingpongbal oftewel de verlichting) en uiteindelijk zul je zien dat die bak leeg raakt, dat alle zielen verlicht raken.

Denk nu niet dat uit het feit dat er nog zoveel zielen zijn blijkt dat dit ideetje niet klopt. Dat zou enkel het geval zijn als we inzicht hadden in het totaal aantal, in alle in universa en bestaanswerelden aanwezige, verlichte en onverlichte wezens en de verhouding daartussen. Onze gebrekkige (laat ik het voorzichtig zeggen) communicatie met de verlichte wezens maakt echter dat we hier helaas bijzonder weinig inzicht in hebben. Het zou dus zomaar kunnen dat het merendeel van de pingpongballen inmiddels door de veer door het gaatje gemikt zijn.

De vraag van vandaag: doen we er niet verstandig aan om met een rosé en een hapje op een terrasje af te wachten tot de verlichting komt?∞

Stervensbegeleiding vanuit boeddhistisch perspectief

In de boeddhistische beoefening neemt het thema 'dood en sterven' een belangrijke plaats in. Maar hebben we vanuit boeddhistisch perspectief ook genoeg handvat als het gaat om stervensbegeleiding in de praktijk? Kan er gesproken van een boeddhistische methodiek voor stervensbegeleiding? In Neurenberg, Duitsland, houdt het I.V.S. (Institut für Verhaltenstherapie, Verhaltensmedizin und Sexuologie) zich bezig met onderzoek op het gebied stervensbegeleiding. Bijgaand een naar eigen zeggen voorlopige en vergankelijke voordracht van Thomas Mösler en Sebastian Scheler, in het kader van een leerplan voor stervensbegeleiding.

Bewerkt en vertaald door Albert Mund

'Te midden van de wolken van vergankelijkheid
en illusie danst het licht van het leven.
Weet jij wel zeker dat je morgen niet sterft?' (Dilgo Khyentse)

Een opmerking vooraf

'Ook dit gaat voorbij', antwoordde een wijze op het verzoek van de koning om hem iets te geven dat hem in zijn leven evenwichtigheid, kalmte en wijsheid zou bezorgen. Want ondanks zijn onmetelijke rijkdom kon de koning geen innerlijke vrede vinden. 'Ook dit gaat voorbij' is een zinsnede die de meest fundamentele ervaring kenmerkt die we dagelijks, elke minuut, met alle mensen delen, bij elke zintuiglijke ervaring, bij elke gedachte, bij ieder gevoel, bij elk verlies en op een dag ook bij het sterven.
Daarbij is elk stervensproces net zo uniek als de mens die dit proces meemaakt. Maar wat verandert fundamenteel in het beleven van een mens wanneer hij sterft? Alles wat in een leven belangrijk en waardevol was aan mensen, dingen, ervaringen of aan persoonlijke verhalen, alles wat in een leven vertrouwen, hoop en houvast gaf, moet bij het sterven worden losgelaten. Ook de externe hulpmiddelen die de stervende over zijn goede en slechte tijden van het leven heen 'gedragen' hebben, verliezen geleidelijk hun effectiviteit. De stervende wordt steeds meer op zichzelf, op zijn eigen geest teruggeworpen. Hij verliest het houvast dat hij 'schijnbaar' ontleende aan externe dingen. Angst voor het sterven is in wezen ook angst voor 'gebrek aan houvast'. Zelfs het geliefde fysieke lichaam en de daarmee verbonden fysieke zintuiglijke werkelijkheid kunnen nu niet meer als referentiepunt voor het bewustzijn fungeren. De oriëntatie van de geest verandert fundamenteel van richting, van buiten naar binnen. In relatie tot het gebrek aan houvast is voor veel stervenden begeleiding behulpzaam, waardoor zij, als over een 'innerlijke trap', in hun bewustzijn orde kunnen brengen, innerlijke vrede, stabiliteit en helderheid kunnen creëren en daardoor 'houvast' kunnen vinden.
Het is al voldoende om zelf enkele minuten in een kale ruimte te gaan zitten en naar zijn eigen geest te kijken om te vermoeden hoe moeilijk het voor een stervende kan zijn niet volledig door de stroom van de eigen gewoontepatronen in denken, voelen en willen meegesleurd te worden. De stervende die al het vertrouwde verliest, kan echter gebruik maken van een innerlijke draad, een methode van zelfontwikkeling, waarop hij zich kan richten tijdens turbulente fasen van het sterven, een methode die hem door het sterfproces draagt. Ondersteuning en begeleiding kunnen de stervende helpen een dergelijke methode te ontwikkelen.

De innerlijke houding van een stervensbegeleider

Wij zijn allemaal stervenden en bevinden ons uiteindelijk op precies hetzelfde niveau als de mensen die we in hun sterven begeleiden, we hebben dezelfde behoeften, dezelfde angsten, dezelfde moeilijkheden. Hoe nauwer en dieper wij in ons zelf contact kunnen maken met bewustzijnskwaliteiten als bescherming, houvast en geborgenheid, met empathie, onvoorwaardelijke liefde en helderheid, en deze weten te cultiveren, des te beter kunnen we ook de stervende met zijn eigen innerlijke 'heilzame hulpbronnen' verbinden. Als het ons lukt deze bewustzijnskwaliteiten in ons zelf op te roepen, zullen de daaruit groeiende positieve kwaliteiten afstralen op onze medemensen, stervenden en iedereen die ons ontmoet, 'zoals alle vogels, die om een gouden berg vliegen, in zijn gouden lichtstraal zijn gedoopt'.

De waarde van elke begeleidende of therapeutische interventie wordt in beslissende mate bepaald door de bewustzijnskwaliteit van de begeleider of therapeut. We kunnen de stervende moeilijk behulpzaam zijn met het ontwikkelen van empathie met zich zelf, wanneer wij geen empathie voor ons zelf en voor anderen kunnen ervaren. We kunnen geen ruimte, geen gelegenheid tot geruststelling bieden, wanneer we zelf geen innerlijke vrede kunnen hebben. We kunnen de stervende vooral zeker en authentiek op die bewustzijnsniveaus begeleiden waarmee we zelf in onze eigen praktisering contact kunnen maken.

De kwaliteit van onze eigen geest is de basis vanwaar we andere mensen ontmoeten. Uiteindelijk helpen we een stervende niet door ons doen maar door ons zijn! In de begeleiding van sterven en rouw zijn we niet in de eerste plaats actief helpend. We creëren door onze zijnskwaliteit eerder de ruimte waarbinnen de stervende uit en voor zich zelf in contact kan treden met de vrede, de liefde en de helderheid die we allemaal wensen. Ons zijn met de stervende delen is het meest waardevolle dat we kunnen geven.

Heilzame hulpbronnen

Hoe kunnen we bij stervensbegeleiding de kwaliteit van ons zijn verdiepen?

Een mogelijkheid is dat we verbinding maken met onze persoonlijke heilzame hulpbronnen. De verbinding met de eigen heilzame hulpbronnen is een mogelijkheid om zelfstandig in een positieve en vredige geestes- en gevoelstoestand te geraken en om deze, onafhankelijk van externe omstandigheden, in stand te kunnen houden en te kunnen verdiepen. De heilzame hulpbronnen ondersteunen ons daarbij om een onafhankelijker, vrijer, gelukkiger relatie met onszelf te bereiken en deze te onderhouden.

Methodisch wordt de verbinding met de heilzame hulpbronnen gelegd door de herinnering aan een positief gekleurde herinnering of een positief gekleurde verbinding met een mens, een religieuze figuur of een natuurverschijnsel. Heilzame hulpbronnen kunnen zijn:

- innerlijke, zoals het lichaamsbewustzijn, 'de innerlijke diepe ruimte', waarbij men zich in het lichaam goed kan voelen en focussen;
- uiterlijke, zoals plaatsen in de natuur, contact met dieren, religieuze gevoelens of succesvolle resultaten in het eigen leven, waarbij de voelende herinnering altijd tot een diepere innerlijke vrede leidt.

De heilzame hulpbron moet zó krachtig zijn dat zij de ervaring van de werkelijkheid dermate verandert dat onvoorwaardelijke liefde en absolute ondersteuning duidelijk voelbaar aanwezig zijn. Het gaat om het oproepen van de vroeger met deze bron verbonden gevoelskwaliteit. Dit gevoel is onwrikbaar in de bewustzijnsstroom verankerd en theoretisch altijd bereikbaar. Bij het maken van een verbinding met de heilzame hulpbron wordt de aandacht onderzoekend op dit gevoel gericht, voor steeds langere tijdsperiodes daarop geconcentreerd en tenslotte steeds verder verdiept. Hoe minder wij in de verbinding met de eigen heilzame hulpbron bepaald worden door gewoontegebonden verbindingen met negatieve gedachtestromen en emoties, des te opener zijn we voor de natuurlijke stroom van ons bestaan, en hoe dieper we door de heilzame hulpbron met deze stroom, die aan alles ten grondslag ligt, verbonden zijn, des te beter kunnen we dit gevoel bij de stervensbegeleiding overbrengen op de stervende en zijn verwanten. Op die manier wordt de mentale voorwaarde gecreëerd om zelf anderen, die zich in moeilijke omstandigheden bevinden, van dienst te kunnen zijn als een soort voorbeeld voor de

verbinding met de heilzame hulpbron.
De verbinding met de heilzame hulpbron dient onder meer om zich als begeleider te beschermen voor een afglijden in negatieve emoties zoals angst, ergernis, aversie, walging, treurnis of uitzichtloosheid. In de stervensbegeleiding is dit van grote betekenis omdat we ingeval van afglijden in negatieve emoties gemakkelijk de 'conceptuele' gedachterealiteit van de stervende onbewust versterken. Dat kunnen gedachten en gevoelens zijn in de trant van 'hoe hopeloos de diagnose is', 'hoe erg de pijn is' of 'hoe erg het is dat hij zijn verwanten spoedig moet verlaten'. In de regel versterken dergelijke voorstellingen van zaken de negatieve kant van de ervaring van de stervende en/of zijn verwanten en verhinderen bovendien het proces van loslaten. De onbewuste versterking van negatieve gezichtspunten en emoties versterkt de negatieve energie alsmede de ervaring van de pijn. Dat maakt het stervensproces alleen maar moeilijker
De verbinding met de heilzame hulpbron beschermt ons derhalve tegen negatieve inzichten, gedachten en gedachteketens, negatieve emoties en verhindert zodoende hun overdracht op de stervende dan wel vermindert ook de ontwikkeling van dergelijke ervaringen door de stervende zelf.
Naast de geheel eigen heilzame hulpbronnen kunnen we enkele heilzame hulpbronnen onderscheiden met een algemeen geldig, universeel karakter, die we kunnen gebruiken ten behoeve van ons zelf alsook ten behoeve van anderen: verbinding met vergankelijkheid, compassie, acceptatie, en getuigenis afleggen. Degene die stervenden begeleidt dient deze hulpbronnen echter alleen te gebruiken wanneer hij die zelf verinnerlijkt en op een dieper niveau ervaren heeft. Dat kan gebeuren middels meditatie of bijzondere persoonlijke ervaringen, die in de regel echter geoefend en steeds weer opnieuw verinnerlijkt dienen te worden. Deze heilzame hulpbronnen passeren achtereenvolgens de revue.

Verbinding met vergankelijkheid

'Gelijkmoedig de ademstroom beschouwend,
zó vergankelijk, vanzelf verschijnend en vanzelf verdwijnend!
De stroom van gewaarwordingen beschouwend,
zó vergankelijk, vanzelf verschijnend en vanzelf verdwijnend!
De stroom van gedachten beschouwend,
zó vergankelijk, vanzelf verschijnend en vanzelf verdwijnend!
De stroom van alle verschijnselen en ervaringen beschouwend,
zó vergankelijk, vanzelf verschijnend en vanzelf verdwijnend.
Wanneer je niet vasthoudt aan vanzelf verdwijnende ervaring,
en vanzelf verschijnende ervaringen niet afwijst,
blijf je in de natuurlijke toestand van de spiegel,
vrij van alle spiegeling,
blijf je zelf verschijnend,
blijf je zelf verdwijnend!'

(Yungdrung Wangden Kreuzer)

Alle innerlijke en uiterlijke verschijnselen zijn vergankelijk, of anders gezegd 'van zelf verdwijnend'. De poging dàt vast te houden, wat je niet vast kunt houden, leidt vooral bij het sterven tot pijnlijke ervaringen in de vorm van bijvoorbeeld frustratie, treuren of angst. Zelfs wanneer het object dat onze behoefte aan zekerheid moet bevredigen, al lang is verdwenen, vormen we weer imaginaire voorstellingen die we vast willen houden en die opnieuw negatieve conceptuele en negatieve emotionele gedachte- en gevoelsinhouden voeden.
Maar juist de vergankelijkheid van alle verschijnselen biedt ons de kans dat we ons met de onbestendigheid van de verschijnselen identificeren in plaats van met de verschijnselen zelf. Zich met de onbestendigheid van de verschijnselen identificeren betekent alles wat verschijnt te kunnen laten komen en gaan en daardoor vrijheid van grijpen en vasthouden aan dingen, gedachten en gevoelens cultiveren. Door het opgeven van hechten en afwijzen kunnen we één van de hoofdoorzaken van frustratie en lijden in het stervensproces tegengaan. Juist het verlies van het gewone, alledaagse leven, de zogenaamde 'kleine dood', kan ons de mogelijkheid geven om de vergankelijkheid zelf als heilzame hulpbron te gebruiken en deze in onze praktische werkzaamheid verder te geven. Een oud soefie-verhaal verduidelijkt de mogelijkheid om vergankelijkheid als heilzame hulpbron te gebruiken.

'Eens leefde in het verre oosten een koning, die voortdurend tussen geluk en ongeluk zweefde. De grootste kleinigheid wond hem op of bracht hem volledig buiten zinnen, waarna zijn geluk zo maar kon omslaan in teleurstelling en vertwijfeling. Het kwam zelfs zo ver dat de koning levensmoe werd en naar een uitweg begon te zoeken om uit deze situatie te geraken. Hij liet een wijs man, die in zijn koninkrijk woonde en die de faam had verlicht te zijn, komen. Toen deze wijze man arriveerde, sprak de koning tot hem: 'Ik wil als jij zijn! Kun je mij wat geven dat mij in mijn leven evenwichtigheid, kalmte en wijsheid bezorgt? Ik betaal je elke prijs die je maar verlangt.' De wijze man zei:'Misschien kan ik je helpen. Maar de prijs is zó hoog dat je hele koninkrijk niet voldoende zou zijn om die te betalen. Daarom zal ik je het cadeau doen als je het tenminste weet te waarderen.' De koning zegde hem dat toe en de wijze man ging heen. Enige weken later keerde hij terug en overhandigde de koning een jaden kastje, versierd met prachtig snijwerk. De koning opende het kastje en trof een eenvoudige ring aan. Aan de binnenkant van de ring bevond zich een opschrift dat luidde:
'Ook dit gaat voorbij!' 'Wat betekent dat?', vroeg de koning. De wijze man antwoordde: 'Draag deze ring altijd. Zodra er iets van belang gebeurt, raak de ring dan aan en lees het opschrift aan de binnenkant, voordat je de gebeurtenis goed of slecht noemt. Dan zul je altijd in vrede leven.'

Compassie

Het is een natuurlijke eigenschap van de mens voor zich zelf te zorgen. Veel mensen die werkzaam zijn op het gebied van stervensbegeleiding, zijn ontevreden, lijden aan psychosomatische klachten of zijn afhankelijk geworden van alcohol en medicijnen om hun ontevredenheid, hun boosheid en hun hopeloosheid te verdoven. Velen hebben ingeboet aan compassie met zich zelf en met anderen. Allerlei negatieve gedachten en verstorende gevoelens, hetzij boosheid, hebberigheid, onbewust reageren op prikkels, hetzij afgunst, jaloezie of hoogmoed, blokkeren dan kennelijk ons meest elementaire streven namelijk verlangen naar geluk en vermijden van lijden. Op die manier zijn we steeds gebonden aan mentale onrust die de voedingsbodem vormt voor een geestelijk en emotioneel overgeleverd zijn aan onze conditioneringen en gewoontepatronen. Als ons handelen en onze werkzaamheid met anderen onder negatieve invloed staan, negeren we onbewust de effecten en neveneffecten van onze woorden en daden op ons zelf en op anderen. Negatieve gedachten en emoties worden vanuit de optiek van mindfulness beschouwd als de meest fundamentele oorzaak van ons destructief gedrag, zowel ten opzichte van ons zelf als ten opzichte van anderen.
Wat betekent voor zich zelf zorgen of compassie met zich zelf hebben? Compassie met zich zelf hebben is eigenlijk 'het oplossen van de eigen negativiteit', dus 'het zich behoeden voor verstorende gevoelens en negatieve inzichten'. Want zoals we uit bijna-dood-ervaringen weten, bestaat de 'naakte' bewustzijnsstroom uit meevoelende liefde, aanvaarding, geluk in de zin van vrij zijn van behoeften en uit vrede. De instinctieve impuls om het weldadige te zoeken en het pijnlijke te vermijden treffen we aan bij alle voelende wezens, klein of groot. In de behoefte zelf gelukkig te willen zijn, zijn we allemaal gelijk. Met welke religie of levensbeschouwing we ons ook verbonden voelen, iedereen ziet uit naar geluk.
Vanuit de observatie van onze eigen psyche en de inzichten van de empirische psychologie kunnen we ons afvragen welke vormen en soorten van denken bevorderlijk zijn voor het bereiken van geluk en welke eerder schadelijk. Welke gedachten gaan gepaard met pijnlijke gevoelens van eenzaamheid, depressie, stress en onverzoenlijkheid en welke met verbondenheid en geborgenheid?
Eckhart Tolle beschrijft in zijn boek 'Een nieuwe aarde' enkele algemene kenmerken van de 'conditio humana' in citaatvorm die we vaak bij stervenden zien en die verhinderen dat men zich zelf 'een goed gevoel bezorgt'.

- 'Er moet iets gebeuren in mijn leven opdat ik eindelijk in vrede kan verkeren. En ik erger me dat het nog steeds niet gebeurd is. Misschien zorgt mijn wrok ervoor dat het eindelijk wel gebeurt.'
- 'Er is iets in het verleden gebeurd, dat niet had mogen gebeuren en dat ergert me. Als het niet had plaatsgevonden, zou ik nu mijn vrede hebben.'
- 'Iets gebeurt juist dat nu eigenlijk niet zou

moeten gebeuren en dat houdt me ervan af in vrede te zijn.'
•'Jij moet dit of dat doen opdat ik mijn vrede vind. En het stoort me dat jij het nog altijd niet hebt gedaan. Misschien brengt mijn wrok je er toe het nu eindelijk te doen.'
•'Iets wat jij (of ik) in het verleden hebt gezegd, gedaan of niet gedaan, weerhoudt me er nu van mijn vrede te vinden.'
•'Precies wat jij doet of niet doet, voorkomt dat ik mijn vrede vind.'

Compassie helpt tegen alle vormen van negatieve geestes- en gevoelstoestanden. Tegen hoogmoed, tegen afgunst of jaloezie, tegen gebrek aan alertheid, tegen begeerte en meer de meest heilzame geesteshouding: die van compassie! Doordat we vertrouwd raken met de beoefening van compassie, wensen we geluk, vrijheid en liefde, die we voor ons zelf wensen, heel bewust ook voor alle andere wezens en bereiken daarmee vrede in onze eigen bewustzijnsstroom. Om Shantideva te citeren:
'Alle geluk van deze wereld
vloeit voort uit de wens naar geluk voor anderen.
Alle lijden van deze wereld
vloeit voort uit de wens naar eigen geluk.'

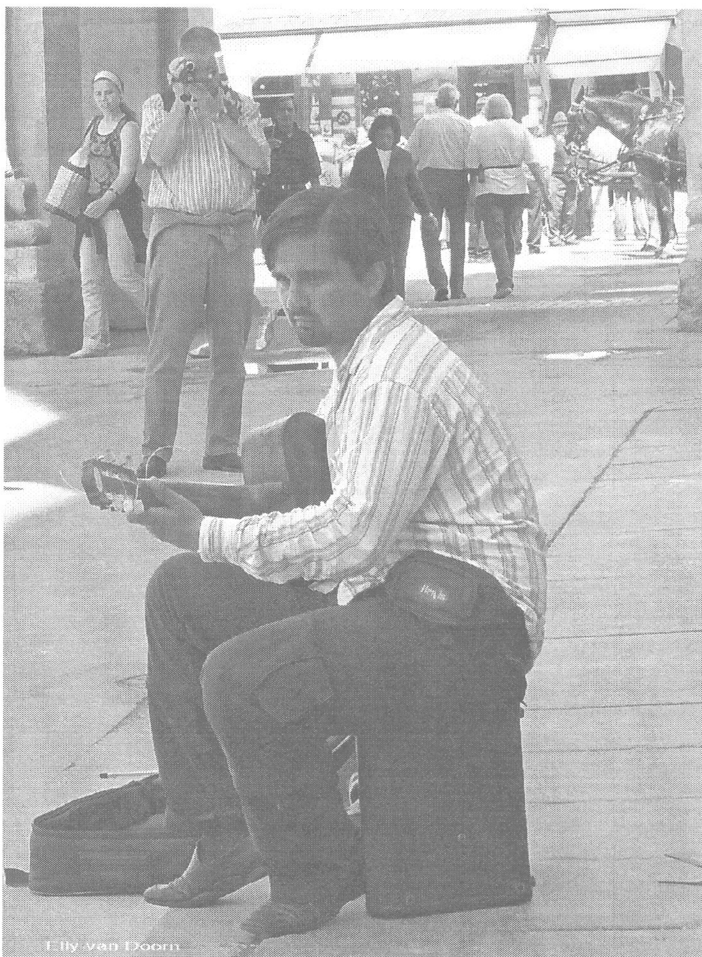
Acceptatie
Wanneer we hier over acceptatie als heilzame

*'Alle geluk van deze wereld vloeit voort uit de wens naar geluk voor anderen.
Alle lijden van deze wereld vloeit voort uit de wens naar eigen geluk.'*
Shantideva

hebzucht, tegen boosheid en toorn. Al deze negatieve bewustzijnstoestanden samen dragen het stempel van onrust. Er is geen enkele negatieve emotie zonder gelijktijdige geestelijke onrust. Compassie pakt onrust bij de wortel aan en daarmee het fundament van alle negativiteit. Derhalve wordt compassie ook wel beschouwd als de sleutel tot eigen ontwikkeling, zowel tijdens het leven als tijdens het sterven. Geluk wordt dan beleefd als een gezond zijn, als een heel en volledig zijn, als een in harmonie zijn met zich zelf en met zijn medemensen.
De 'onverstoorbare' adem maakt het cultiveren van compassie in een enkele ademtocht doenlijk. Bij het inademen stellen we ons open voor de zegen van het gehele universum:
'Mogen vrede, helderheid en liefde van het universum mij doorstromen en vervullen.'
Wij voelen daarbij de kwaliteiten van vrede, helderheid en liefde bewust, samen met ons lichaamsbewustzijn en denken bij de uitademing:
'Mogen alle wezens gelukkig zijn!'
Door de 'onverstoorbare' adem geven we alle geluk en zegen aan onze omgeving en het gehele universum door. Doordat we ons met ieder wezen verbinden, cultiveren we zonder

hulpbron spreken, dan wordt niet de strategie van het 'accepteren' bedoeld maar de tegenwoordigheid die tot de zogenaamde ervaring van 'eenheid' leidt, de concept- en gedachtevrije aard van de geest.
'Wat betekent het om zonder voorbehoud tot acceptatie over te gaan?', vraagt Eckhart Tolle zich af. 'Betekent het dat we vanaf nu iedere situatie die we in ons leven tegenkomen, jaknikkend tegemoet moeten treden, welke gevolgen dit ook voor ons zelf en anderen heeft?
Nee! Acceptatie is een zuiver innerlijk verschijnsel. Het betekent niet dat men geen beslissingen meer moet nemen, geen plannen moet maken, zich niet meer tegen situaties of mensen mag beschermen of geen eigen mening meer mag hebben. Het betekent wel alles te aanvaarden wat nu in het leven staat, zonder voorbehoud, zowel innerlijk als uiterlijk. Ware acceptatie heeft altijd alleen maar betrekking op het huidige ogenblik en niet op toekomstige omstandigheden en voorwaarden, die we door onze huidige tegenwoordigheid kunnen veranderen.'
In principe zijn er twee mogelijkheden het nu te aanvaarden. De eerste heeft betrekking op de

aanvaarding van de uiterlijke werkelijkheid van dit moment. Er zijn moordenaars die in de laatste minuten voor de voltrekking van hun doodvonnis de schijnbaar onaanvaardbare uiterlijke werkelijkheid van het nu konden aanvaarden en daardoor vrede vonden.
Iedere omstandigheid kan ons helpen ons te oefenen in aanvaarden.
Ook al lijkt de uiterlijke werkelijkheid onaanvaardbaar, het is altijd nog mogelijk de innerlijke werkelijkheid te aanvaarden. Als we tegen alle gedachten en gevoelens van dit moment 'ja' kunnen zeggen, vallen de weerstanden van ons af, ontstaat meer innerlijke ruimte. Er is dan sprake van een innerlijke ruimte van aanvaarden en compassie waarbinnen alles wat ons overkomt werkelijk toegelaten kan worden. Zelfs wanneer het in extreme situaties, bijvoorbeeld na de dood van een naaste geliefde, nauwelijks mogelijk is pijn en rouw te aanvaarden, kan alleen aanvaarding stapsgewijs ondersteunen bij het proces van vrede sluiten met de onverdraaglijke feiten. In de aanvaarding wordt elke pijn liefdevol omarmd en tenslotte in vrede omgezet.
Samengevat op basis van het Tibetaanse Dodenboek zegt Dilgo Khyentse:
'Alles is absoluut (volmaakt), zoals het is.'
'Alles is absoluut (volmaakt), zoals het is', betekent zo veel als dat bij de totstandkoming van elk uniek ogenblik het gehele universum betrokken was en is. Alles is in zekere zin met elkaar verbonden. Wie dit erkent en ervaart, leeft noch tijdens het leven noch tijdens het sterven in onmin met zich zelf. Ook alle destructieve schuldgevoelens verliezen zo hun kracht.
Hetzelfde geldt natuurlijk voor elke ontmoeting met een stervende of ernstig zieke. Ziekte wordt veroorzaakt door oneindig veel samenvallende factoren. De reactie van de zieke op de ziekte wordt eveneens door oneindig veel ontwikkelingen en factoren bepaald evenals de reactie van de verwanten, ongeacht hoe bewust de reactie of het niet aanvaarden is. Het is bovendien overmoedig om ad hoc of met ruw geweld daaraan iets te willen veranderen.
Vanuit Zen heet het:
'De sneeuw valt. Elke sneeuwvlokje op haar plaats.'
Deze zin weerspiegelt de volmaaktheid van ieder ogenblik. Er zijn mensen die bij het zien van een sneeuwvlokje de heelheid van het leven en 'de ordening van het universum' herkennen en daardoor grote vrede ervaren.
'Acceptatie' en zijn synoniem 'tegenwoordigheid' zijn heilzame hulpbronnen die tot de kwaliteit van 'innerlijke vrede' leiden.
Er zijn vele methoden die van het begrip 'tegenwoordigheid' gebruik maken, zoals 'het in de waarneming vertoeven' van Franz Jalics in het christendom, de 'non-directieve psychotherapie' van Carl Rogers die enkel de gevoelens van de ander formuleert om zodoende de eigen tegenwoordigheid en aanwezigheid van die ander ook verbaal aan te tonen, zoals ook het Tibetaans boeddhistische Tonglen als beoefening van compassie.
Al deze methoden zijn erop gericht de ernstig zieke of stervende door de eigen tegenwoordigheid 'niet te storen', 'niet stuk te praten' of door de eigen actiegerichtheid, die in de regel een afwijzen van het nu of een loochenen van de verhoudingen is, onrust te veroorzaken. Bij stervensbegeleiding is het zaak om het gevaar te onderkennen van vervallen in actiegerichtheid waardoor we eerder de onrust in ons zelf en in de ander versterken. 'Het is kenmerkend voor ons menselijk bestaan te geloven dat er ergens op de wereld een zeker weten bestaat dat we ons nog niet eigen hebben gemaakt en dat ons juist verhindert gelukkig en succesvol te zijn.' (Bernie Glassman). Wij denken dat we tot geluk en succes zouden kunnen geraken als we ons dit weten met behulp van het juiste boek, de juiste religie, de juiste leraar of het juiste werk toe-eigenen. De hindernis bestaat daarbij niet uit het onderschatten of vergeten van ons weten maar uit de 'gehechtheid' daaraan. Dat is een belangrijk onderscheid. Aan de ene kant moeten we bij stervensbegeleiding gebruik maken van alle ons ten dienste staande hulpmiddelen, van alle beschikbare kennis en van alle technologische vooruitgang. Aan de andere kant bestaat juist bij stervensbegeleiding het gevaar het weten als zuiver conceptueel op te vatten maar niet in het eigen beleven verinnerlijkt te hebben.
De leerweg bij de begeleiding van stervenden heeft maar zeer beperkt betrekking op het verstand, maar veeleer op het eigen 'ervaringsweten' dat in de praktijk 'intuïtief ' kan worden gebruikt. 'Alles wat 'geweten' kan worden, is vergankelijk, zoals elke gedachte. De



Wij leggen getuigenis af als we tegen alles zeggen: 'Dat ben ik'.

hang naar veel weten is juist de grootste hinderpaal voor zelfrealisatie.' (Yungdrung Wangden Kreuzer)

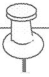
Getuigenis afleggen

Naast tegenwoordigheid kan ook 'getuigenis afleggen' gezien worden als een synoniem voor acceptatie. Wat betekent getuigenis afleggen? Dat kan uitgelegd worden aan de hand van het verhaal over de kindertijd en de jeugd van Prins Siddharta, de latere Boeddha Shakyamuni. Prins Siddharta groeide onbezorgd in een luxueuze en besloten omgeving van een koninklijk paleis op. Een beroemde ziener had zijn vader, de koning van de Shakya-stam, voorspeld dat zijn zoon of een groot koning of een groot spiritueel leider zou worden. De koning hoopte op het eerste en daarom werd alles in het werk gesteld om de prins in die richting te vormen en op te voeden. Een mogelijkheid om met de alledaagse werkelijkheid in contact te komen was er niet. De prins mocht het paleis niet verlaten.
Dat leidde ertoe dat de prins opgroeide in een onwerkelijke omgeving. Dat verhinderde dat de prins kennis maakte met ziekte, ouderdom en dood. Het verhaal is bekend. Ondanks alle voorzorgsmaatregelen wint de interesse om kennis te maken met de wereld buiten de paleismuren het van de luxe genietingen binnen gesloten muren. Uiteindelijk verlaat prins Siddharta het paleis en ging zijn eigen weg. Hij legde zijn koninklijke kleren af en verving die door lompen van een bedelaar om alle sporen van zijn oorspronkelijke identiteit uit te wissen. De geschiedenis van de Boeddha was dus in eerste instantie een verhaal van ontkennen, van loochening van de 'eigen identiteit'.
De Boeddha zocht vele jaren de waarheid, de verlichting, totdat hij tenslotte onder een boom ging zitten en getuigde dat hij pas na het afronden van zijn zoektocht weer op zou staan. Bij het opgaan van de ochtendzon, na vele verleidingen door Mara, de heerser van misleiding en illusies, gedurende de nacht doorstaan te hebben, bereikte hij de verlichting. Het antwoord van de Boeddha op alle uitdagingen van Mara (monsters en demonen, hongersnood, rampen, schoonheid) was steeds: 'Dat ben ik'.
Eigenlijk zijn we allemaal in een ommuurd paleis opgegroeid. Ook voor ons bevatten de dingen die we het heftigst loochenen, de sterkste heilzame energie. Maar om deze energie echter te kunnen gebruiken, moeten we eerst getuigenis afleggen: van aids, van armoede en honger, van stromen, bergen en lachende kinderen, van oorlog, van Auschwitz en van de ochtendzon. Wij leggen getuigenis af als we tegen alles zeggen: 'Dat ben ik'.
In de stervensbegeleiding is het zaak zich te trainen in het afleggen van getuigenis. We oefenen ons niet in het loochenen maar in de verbreding van onze perspectieven doordat we tegenwoordig zijn en toehoren. Omdat deze oefening steeds diepere dimensies bereikt, komt zij nooit tot en einde. Ons getuigenis afleggen heeft niet als doel andere mensen belerend aan te geven hoe zij zich in leven en sterven dienen te gedragen. Wij effenen enkel en alleen de weg doordat we de hindernissen van negatieve inzichten en verstorende gevoelens tot rust proberen te brengen en doordat we dan 'getuigenis afleggen'. Dan pas kunnen we mensen echt helpen.
Daarom is het belangrijk dat we de innerlijke houding cultiveren om getuigenis af te leggen van het hele leven in al zijn

verschijningsvormen. Bijvoorbeeld getuigenis afleggen over het feit dat een mens andere mensen rooft of overvalt of een kind vermoordt. Getuigenis afleggen betekent zelf ieder element van de betrokken situatie te zijn! Ik ben het angstige slachtoffer, de woedende en beschadigde dader, de treurende en zich schuldig voelende moeder van het slachtoffer. Ik ben het gezin van het slachtoffer en van de dader, die beide lijden onder pijn, woede, afschuw en schaamte. Ik ben de eenzame en donkere ruimte waar het slachtoffer is vermoord. Ik ben de rechercheur die de dader onder publieke druk gevangen neemt en verhoort. Ik ben de gevangeniscel van de veroordeelde. Getuigenis afleggen betekent een zijn met alle elementen van een dergelijke situatie. Omdat wij zelf alle elementen zijn,

Opmerkingen bij de realiteitservaring van een stervende

Tijdens het verloop van het stervensproces trekt de stervende zich steeds meer terug in zijn eigen geestelijk landschap. Wat zich ook bij het sterven in dit geestelijk landschap toont aan vormen, tonen, gedachten, gevoelens en dergelijke, onttrekt zich uiteindelijk aan onze kennis. Maar het is zeker dat de waarneming van alle verschijnselen tijdens het stervensproces beslist afhangt van onze eigen gewoontepatronen. In het Tibetaanse Dodenboek wordt de situatie van de stervende vaak vergeleken met de droomtoestand.
Ook in de droom ervaren we uiteindelijk alleen maar onszelf, zonder dit verder op te merken. Hoe bijzonder een droom ook is, meestal beschouwen we deze als een van ons



Wanneer wij één worden met een situatie, openbaart juist handelen zich vanzelf en het hele universum handelt dan door ons.

voelen we ons door niets aangetrokken of afgestoten.
Het gaat er niet om in staat te zijn van een of andere situatie volledig getuigenis af te leggen of, nog minder, van alle situaties. Belangrijk is dat we proberen ons perspectief op eigen individuele lijden een beetje uit te breiden. Hoe verder wij ons perspectief kunnen verleggen door ons zelf te ontwikkelen, des te beter kunnen we getuigenis afleggen. En daaruit groeit heling. Getuigenis afleggen leidt ons naar liefdevol handelen, waarmee we proberen lijden te verminderen.

Wanneer wij één worden met een situatie, openbaart juist handelen zich vanzelf en het hele universum handelt dan door ons. Zorgen over wat we het beste zouden kunnen doen, zijn dan overbodig. Liefdevol handelen is juist handelen. Als we dat doen, handelen we ook heilzaam voor ons zelf. Wanneer we de wereld als eenheid zien, kunnen we onszelf alleen maar helen, als we ook alle anderen helen, want in principe bestaat er dan geen 'ander'.

onafhankelijke, uiterlijke werkelijkheid. Los van droom of niet droom, we ervaren de werkelijkheid in de niet-lucide toestand hoe dan ook als uiterlijk bepaald fenomeen, dat onafhankelijk van ons, van onze bewustzijnstoestand bestaat. In de droom zien we maar al te zelden dat alle verschijnselen 'ik', dus wij zelf, zijn. Dat wat ons van de Boeddha onderscheidt, is het gebrek aan luciditeit.
Vanuit de optiek van luciditeit wordt de werkelijkheid opgevat als manifestatie van het wederzijds verplichtend samenspel van waarnemend subject en waargenomen object.
Subject en object zijn niet te scheiden en vormen in hun continue wisselwerking de werkelijkheid. De werkelijkheid bestaat niet buiten en niet onafhankelijk van ons. Wanneer wij lucide zouden zijn, zou duidelijk worden dat het enige 'alternatief' voor de omgang met de 'buitenwereld' liefde, waardering en vreugde zou zijn!
Wat voor ons werkelijkheid is, hoe we werkelijkheid ervaren, hangt direct samen met onze zelfidentificatie. Wanneer wij ons

bijvoorbeeld sterk met ons lichaam identificeren, wanneer we ons zelfgevoel voornamelijk voeden met onze uiterlijke verschijning, dan zal het achteruitgaan van onze lichamelijke gezondheid ons identiteitsgevoel bij het sterven waarschijnlijk zwaar belasten. Identificeren wij ons vooral met ons lichaam, dan leven we ook in een werkelijkheid vol 'lichamen'. Identificeren wij ons voornamelijk met onze zogenaamde 'uitstekende eigenschappen', dan leven we in een werkelijkheid die rijk is aan 'vergelijken, opwaarderen en afwaarderen'. Identificeren wij ons met onze gedachten, dan reduceren wij anderen tot voorstellingen zoals wij hen zien. Dan nemen wij alleen de vorm van de uiterlijke verschijningswereld waar en niet de ruimte waarin alle verschijnselen komen en gaan. Wanneer we alleen maar naar de wolken kijken, kunnen we de hemel waar de wolken deel van uit maken, niet zien.

In plaats van ons op de uiterlijke vormen te fixeren, kunnen we ons beter op de ruimte concentreren, die deze vormen omgeeft. Als we ons op de 'ruimte' concentreren, vormt zich ook in ons 'innerlijke ruimte'. Volgens Tenzin Wangyal kunnen we onze oplettendheid beter op de ruimte om ons heen, om onze omgeving, om onze familie en om ons werk richten in plaats van ons volledig met de verschijnselen zelf te identificeren. Concentratie op de ruimte om ons heen is nadrukkelijk verbonden met de mogelijkheid van ontspanning en het rustig worden van onze gedachten. Volgens een citaat uit het Tibetaanse Dodenboek:

'Lieve mens, breng jezelf het volgende in herinnering!
Wat er ook maar verschijnt, het is je eigen droom!
Hecht je er niet aan en vrees de spontane visioenen van je droom niet!'

'Wat er ook maar verschijnt, het is je eigen droom.', vat eigenlijk op een korte en pregnante manier de fundamentele boodschap van luciditeit samen.

Hoe meer lucide een mens sterft, des te minder verwarren hem de steeds opduikende verschijnselen en des te minder kunnen deze zijn innerlijke vrede verstoren. In het Tibetaanse Dodenboek staat verder:

'Hecht aan geen enkele ervaring, laat ze eenvoudig voor wat ze zijn, vanzelf verschijnend en vanzelf verdwijnend,
zich oplossend, zoals alles, vergankelijk.
Laat ze komen en gaan, zoals ze willen,
niets heb je nodig.
Verlicht en vrij is je geest vanaf het begin,
er is niets dat je moet doen of voltooien.
Je ware wezen is grote volkomenheid,
vanaf het allereerste begin.
Hecht aan niets, ontvlucht niets en je blijft vrij,
ontspannen en bewust in je natuurlijke toestand
van continue, ongeboren tegenwoordigheid.'

Op deze manier kan de stervende steeds dieper ervaren hoe hij zelf getuigenis kan afleggen en daardoor elk verschijnsel tijdens het sterven kan ervaren als 'eigen droom', als 'spiegeling van zijn eigen bewustzijnstoestand'.∞

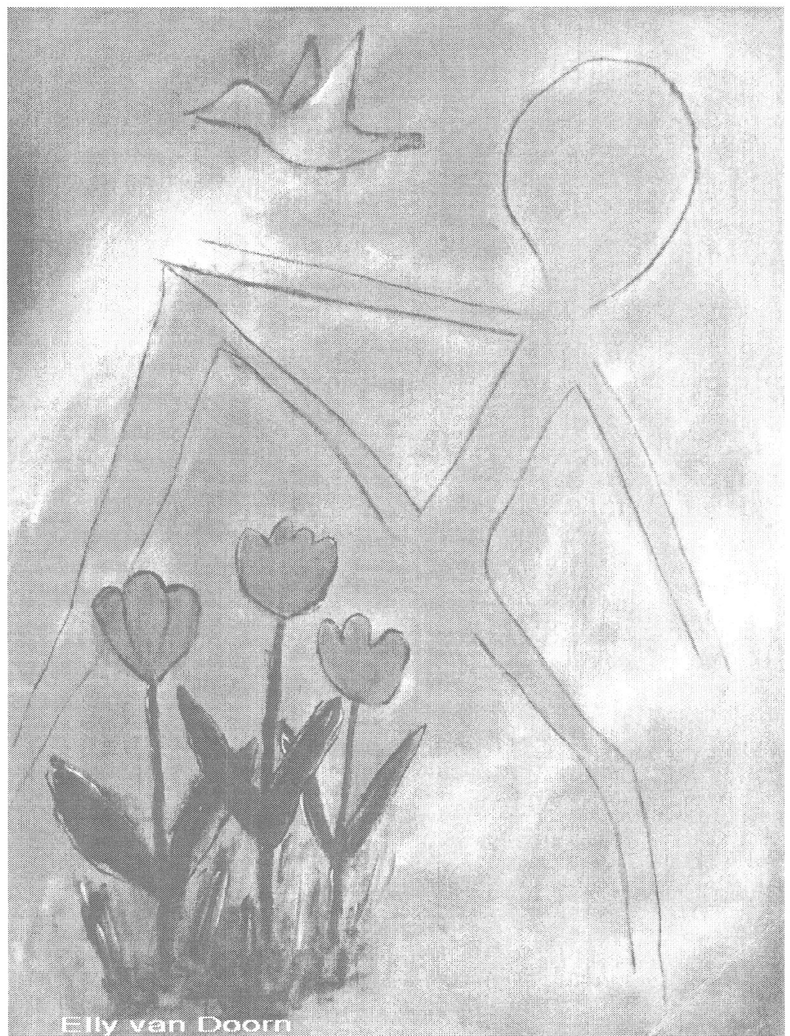
Doodgaan

Meditatieve overwegingen over de dood kunnen ons helpen aan de betekenis van de dood in onze beoefening vorm en gestalte te geven. Een meditatieve overweging in de vorm van een intieme en persoonlijke bespiegeling is heel bijzonder. De dood wordt dan heel levend.

Mariët Mensink

Ik word wakker van een felle pijn in mijn hartstreek, die uitstraalt naar mijn linkerarm. Ik lig in bed. Mijn lief is al opgestaan. Mijn lijf voelt heel erg zwaar en lomp. Zo zwaar dat ik niet kan bewegen. Het lukt me zelfs niet om mijn hand één centimetertje op te tillen, laat staan deze op mijn zere borst te leggen, die wel tien keer zo groot aanvoelt als gewoon. Ik ben een zwaar stuk vlees, gemaakt van borst en één arm. De rest van mijn lijf voel ik niet meer.

Ik lig heel stil, ik kan immers niet anders. Ik kijk de kamer in en zie de kast en de schilderijen aan de muur, die er vreemd uitzien. Net of ze niet echt zijn, niet stevig. Ze glanzen een beetje, maar zijn ook vaag. Even later komt er een mist opzetten. Ik denk met een klein hoekje van mijn geest: 'Het raam moet dicht.' Maar als ik flakkerende lichtpuntjes ga zien, verheldert mijn geest zich met een schokje en realiseer ik me dat ik aan het doodgaan ben. Luchtspiegeling, rook en de ervaring van vuurvliegjes zijn de eerste drie stadia van het doodsproces. Je ervaart dat als de elementen zich om de beurt in elkaar oplossen. Eerst aarde in water, dan water in vuur, dan vuur in lucht. Tot nu toe heb ik alles rustig ondergaan, maar nu komt er een golf van paniek in me op. Ik voel me koud, heel erg koud en angstig. Zo meteen zal het luchtelement oplossen en mijn gewone denken ophouden. Wat wilde ik me ook al weer herinneren als ik doodging? Ik heb dit toch geoefend met mijn boeddhistische oefeningen? 'Rimpoche, Boeddha, Tara, help,' denk ik. 'Ik wil als jullie zijn, vol liefde en compassie voor alles wat is. Eén zijn met alles, niets buitensluiten.' Ik probeer mijzelf in gedachten als Tara te zien. Ik zie een heel klein flakkerend lichtje dat uitdooft. Ik zie, voel, hoor en ruik niets meer. Maar ik ervaar nog wel, een grote lichtheid, een opstijgen, een soort vliegen. Een witte hemel, vol van ervaringen en gevoelens van alles wat er in mijn leven was. Ik ben deze ervaringen en gevoelens. Mijn lief, kinderen en kleinkinderen en alles en iedereen die ik ken en niet ken, ook de dieren en planten, alle situaties en gevoelens en gedachten uit mijn hele leven zijn aanwezig. Tijd bestaat niet, alles is er tegelijk. Toch verschuift er op een gegeven moment iets in mijn ervaring. Er is het gevoel van zweven in een rode hemel gemaakt van motivaties, wensen en dromen. Ik ben die rode hemel. En dan ervaar ik niets anders meer dan totale zwartheid, waarin mijn kleine zelf, vol goede wil, maar o zo snel van streek, zich oplost. Mijn ervaren wordt wakker in een groot allesomvattend licht. Het leven en de dood, alle gebeurtenissen, alle wezens worden omarmd door de liefde en compassie van het licht. Voordat mijn bewustzijn zich totaal oplost in dit licht is er één gevoel dat mij tegenhoudt: 'Hoe verdrietig dat zovelen lijden.' En ik val in een zwart gat, wordt tegengehouden door een netwerk van rood en landt zacht in witheid. Ik snak naar adem en voel een heftige koorts mijn hele lijf doorsidderen, het zweet breekt me uit en verwilderd kijk ik om me heen, naar de slaapkamer, de kast, de schilderijen, het zachte licht dat door het raam schijnt. Ik til mijn armen op en leg beide handen op mijn borst die van agitatie heen en weer beweegt, maar geen pijn doet. Ik blijf liggen tot mijn lijf en geest zich rustig en vredig voelen. Ik bid: 'Dank u, dank u, lieve leraar, Boeddha, Tara. Help me steeds te leven vanuit liefde en compassie. Help me om egocentrisme en haat uit mijn systeem te bannen. Help me te worden als u, zodat ik anderen kan helpen geluk te vinden.'
En ik sta op, verwonderd en blij dat alles in mijn lijf het nog doet en dat ik in dit leven, met dit lijf de kans krijg om iets te betekenen voor anderen.
Dag mooi leven! Hier kom ik aan!∞


Elly van Doorn

Achterkantje

Als het mijn tijd is.

Paula Boon

Mijn buurvrouw is dood.

Zij heeft 38 jaar naast mij gewoond.
Ik zal haar koppie niet meer boven de stoel uit zien steken als ik langs haar huis loop. Ik hoef niet meer te kijken of haar gordijnen 's morgens wel open gaan en 's avonds weer dicht zodat ik weet dat alles goed bij haar is. Ik kan niet meer langs lopen voor een praatje.
Ik zal haar missen.

Ik loop het ziekenhuis uit. De zon schijnt. Het is uitbundig stralend voorjaarsweer. Het is tijd voor ijsjes en terrasjes, blote armen en genieten. De tegenstelling treft me diep: binnen ligt zij, stil en onbewegelijk.

Gisteravond was ik nog bij haar. Ze was bang. Bang om dood te gaan. Ze vocht. Ze klampte zich vast aan de bedrand, aan het tafeltje en aan het leven.

Hoe doe ik dat als het mijn tijd is? Overmeestert de pijn me dan? Hoe bang zal ik zijn? Zal ik in zachtheid en met overgave afscheid van mijn kinderen kunnen nemen? Zal ik in vrede terug kunnen kijken op mijn leven? Zal ik het leven kunnen los laten?

Ik leef, ik ben er nog, maar ik ben al bijna 65! Ik weet niet hoeveel tijd ik nog heb.


Elly van Doorn

De tijd die ik nog heb wil ik goed gebruiken. Mezelf trainen in opmerkzaamheid en meditatie. Zien wanneer ik meegesleurd word door mijn gedachten en gevoelens en terug gaan naar de stilte in mezelf. Opmerken wanneer ik mezelf en anderen veroordeel en besluiten de zachtheid in mezelf te voeden. Luisteren naar wat ik in het diepst van mijn wezen wil.

En dan...als het mijn tijd is...weten dat ik mijn best heb gedaan en mijn hoofd neerleggen in de handen van de Boeddha en vol vertrouwen los laten.
Dat wil ik!∞



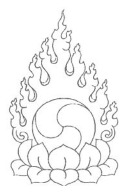
JEWEL HEART MAGAZINE

Jaargang 20, nr. 3
December 2010

Losse nummers: € 2,50

IS BOEDDHISME MEER DAN MEDITATIE?

* Gom
* Over het weglaten van het ik.
* Beoefenaren of ontwerpers
* Unity in duality
* Onweer



De spiritueel leider van Jewel Heart is Gelek Rimpoche



COLOFON

Redactie:
Albert Mund
Elly van Doorn
Gerard van den Dobbelsteen
Mariët Mensink
Inez Risseeuw

Oplage: 250

Jewel Heart Magazine verschijnt 3x per jaar en is een uitgave van:

Tibetaans Boeddhistisch Centrum Jewel Heart
Hatertseveldweg 284
6532 XX Nijmegen

Inlichtingen: 024-322 6985
Algemene correspondentie:
secretariaat@jewelheart.nl
Website: www.jewelheart.nl
Gironummer: 5712289

Kopij en reacties Nieuwsbrief:
magazine@jewelheart.nl

Adverteren:
Informatie op te vragen via magazine@jewelheart.nl.

Abonnement: € 15 per jaar (incl. verzendkosten)
Losse nummers: € 2,50

Sluitingsdatum kopij:
1 november 2010

Jewel Heart houdt zich bezig met studie en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

Foto's: Elly van Doorn
Tenzij anders vermeld

Voorpagina:
Coraline Versluis

REDACTIONEEL

De organisatie van de themadag 'Is boeddhisme meer dan meditatie?' oktober jl. door drie Nijmeegse boeddhistische organisaties, waaronder Jewel Heart, was voor de redactie van Jewel Heart Magazine aanleiding om speciale aandacht te schenken aan het onderwerp meditatie. 'Gom' komt uitvoerig aan de orde op basis van het transcript van Gelek Rimpoche. Aandacht wordt geschonken aan de inhoud van de themadag. Ook zijn meer persoonlijke invalshoeken te lezen en worden vragen opgeworpen die tot nadenken stemmen. De lessen van Tarab Tulku krijgen aandacht. De humor ontbreekt deze keer niet. Last but not least stelt het nieuwe redactielid Inez Risseeuw zich op een verrassende manier voor. Kortom, meditatie is het thema, veelzijdig de belichting!

JEWEL HEART

Jewel Heart is een internationale, westerse organisatie die staat in de rijke traditie van het Tibetaans boeddhisme. Haar belangrijkste doel is het doorgeven van deze wijsheid op een manier die aansluit bij de westerse cultuur. Boeddhisme richt zich op het ontwikkelen van liefde en wijsheid in het dagelijks leven. Jewel Heart Nederland is gevestigd in Nijmegen en organiseert ook studie- en meditatiegroepen in Tilburg, Den Bosch en Utrecht.

De stichter en voornaamste leraar van Jewel Heart is Gelek Rimpoche. Geboren in Tibet in 1939, vluchtte hij in 1959 naar India om daar verder te studeren en te werken voor de Tibetaanse regering in ballingschap. Eind jaren zeventig werd hij gevraagd naar het westen te gaan om daar de integratie van het boeddhisme mede vorm te geven. Sinds 1985 woont en werkt hij in de VS. Tweemaal per jaar komt hij naar Nederland om les te geven. Als leraar weet hij met zijn warme en humorvolle persoonlijkheid het hart van velen te openen voor de diepe wijsheid van het boeddhisme.

INHOUDSOPGAVE

Gom



Meditatieles van Gelek Rimpoche

Toen Gelek Rimpoche pas in Amerika was, wilde iemand hem uitleggen wat het hem onbekende Engelse woord meditatie betekende. Hij werd voor een brandend wierookstokje gezet en moest daar naar kijken. Rimpoche weet nog dat hij zich afvroeg wat de bedoeling was en dat hij aan de gebeurtenissen van de avond ervoor dacht. In Gelek Rimpoche's transcript 'Gom, a course in meditation' vertelt Rimpoche wat meditatie is. Zonder gedachten naar een wierookstokje staren is dat dus niet! Wat is het wel?

Mariët Mensink

Gom

Meditatie is noodzakelijk om ons rondrennen, fysiek, emotioneel en mentaal, te stoppen. We zitten vast in een ronddraaiend rad waarvan angst en verwarring, samen onwetendheid genoemd, de naaf is. Alleen wijsheid kan deze angst en verwarring doorsnijden en deze ontwikkel je niet door rituelen te doen of mantra's te zeggen maar via meditatie.
Het woord meditatie wordt voor heel verschillende manieren van doen gebruikt. Rimpoche benadrukt dat je niet aan het mediteren bent als je zonder gedachten voor je uit staart, als een salamander op een warme rots. Meditatie moet altijd een meditatieonderwerp hebben,
Gom, wat 'gewend raken aan' betekent, gaat over de meditatievormen die uiteindelijk tot verlichting kunnen leiden, in ieder geval tot het zien van de ware aard van de wereld om ons heen. 'Pas op', zegt Rimpoche, 'als je de wijsheid ontwikkelt ben je nog geen verlicht persoon, al denkt men dat hier in het westen!'

Concentratie en analyse

Gom bestaat uit concentratiemeditatie (zhi nay, 'de geest die vredig blijft' of shamata) en analytische meditatie (lhak tong, 'het speciale zien', de geest die verder doordringt dan een laserstraal of vipashyana) waarbij eerst het ontwikkelen van de diepgaande concentratie van zhi nay noodzakelijk is, voor je door analytische meditatie de vipashyana wijsheid kunt ontwikkelen, de wijsheid die zowel op grof niveau als op celniveau de werkelijkheid ziet zoals hij is.
Met concentratiemeditatie oefen je om je geest helder, scherp en eenpuntig te richten op een

bepaald onderwerp dat je kent, bijvoorbeeld door studie of eigen ervaringen, zonder je aandacht te laten verslappen en zonder af te dwalen. Als je toch afdwaalt breng je je aandacht steeds terug naar je onderwerp. Zhi nay is meer dan alleen heldere concentratie. Rimpoche benadrukt dat concentratie zonder een vredig, vrij en vreugdevol gevoel geen zhi nay is.

De stabiele uitgebalanceerde geest van zhi nay, die alle problemen en onevenwichtigheid tot rust brengt, is geen doel op zichzelf. Ze is nodig om bij lhak tong een onderwerp tot in detail te kunnen analyseren, zonder het geheel uit het oog te verliezen. Zhi nay en lhak tong brengen beiden controle over lichaam en geest en een grote vreugde, soepelheid en tevredenheid in de geest en lichtheid in het lichaam. Boeddha heeft gezegd dat elke kwaliteit die we ontwikkelen een resultaat is van het gebruiken van de combinatie van deze beide meditatievormen

Motivatie

Vóór je met zhi nay aan de slag gaat, heb je vaak al te maken met enkele problemen. Je hebt geen zin, voelt je te lui, neemt geen tijd. Om een sterke motivatie om te mediteren te ontwikkelen kun je kijken naar de positieve zaken die het je kan brengen. Het is iets wat je binnen een afzienbare tijd, een half jaar tot een jaar, kunt ontwikkelen, als je dagelijks een uur oefent zonder een dag over te slaan. Het zal je heel vredig en blij maken, nu, in dit leven. Je zult je geest volledig onder controle hebben, je kunt je geest focussen op elk onderwerp dat je kiest, zo lang als je wilt. Als je de verlichting zoekt kun je je geest steeds meer focussen op wat heilzaam is, positieve patronen verstevigen en negatieve gewoontepatronen sterk verminderen. Je slaap verandert in meditatie. Door het ontwikkelen van zhi nay ontstaan als bijproduct de siddhi's zoals helderziendheid. En het belangrijkste, je kunt lhag tong, wijsheid, ontwikkelen.

Voorbereiding

Als je jezelf voldoende gemotiveerd hebt, zoek je een rustige omgeving op en neem je een goede meditatiehouding aan: je gaat zitten met een rechte rug en nek, je kin iets ingetrokken, je ogen half gesloten, je tong ontspannen in je mond, het puntje tegen de bovenste tanden aan, in (halve) lotuszit en met ontspannen schouders en handen. Deze houding is met name voor verdergaande meditaties belangrijk, zoals het vajrayana die kent. Als je begint is het genoeg als je ontspannen, rechtop zit in een houding die je langer kunt volhouden. Liggend wordt niet aanbevolen omdat je gemakkelijk in slaap valt.

Je ademt rustig en stil in en uit en begint met voorbereidende oefeningen.



door het gecontroleerd aan het werk zetten van de aap

Meditatieonderwerpen

Je concentratie meditatie wordt een boeddhistische Mahayana beoefening als je je richt je op de Boeddha of je guru, toevlucht neemt, bodhicitta opwekt, jezelf zuivert door het zevendelige gebed en uiteindelijk de verlichte figuur in je op lost. Bij het één worden van jezelf met de meditatiefiguur wek je een grote vreugde op, een vreugdevolle devotie, toewijding en waardering. Dit verhoogt je staat van geest iets, de geest bereikt een vreugdevol, pijnloos niveau van waaruit je beter kunt focussen. Concentratiemeditatie heeft een onderwerp nodig en gaat altijd over iets wat je innerlijk ziet of

ervaart. 'Het gaat er niet om je ogen te trainen maar je geest!' zegt Rimpoche.
De Boeddha heeft vier meditatieonderwerpen voor zhi nay aangegeven:

1. Universele objecten: Je kunt een onderwerp analyseren of alleen helder waarnemen, je kunt focussen op de relatieve of op de absolute aard en het doel is altijd transformatie van de geest naar een positievere staat van geest, de perfecte waarneming. Dit geldt voor alle meditatieonderwerpen.
2. Meditatie op de eigen verslavingen door focussen op de tegengiffen: Bij haat op liefde/ compassie, bij obsessies op de nare kanten ervan, bij onwetendheid op de wijsheid van de onderlinge afhankelijkheid van alles, bij trots op de samengesteldheid van je niet-werkelijk-bestaande-ik, bij het als een aap heen en weerspringen van je geest door het gecontroleerd aan het werk zetten van de aap, bijvoorbeeld met het tellen van de ademhalingen.
3. Intellectuele meditatie op onderwerpen als de vijf skanda's, de onderlinge afhankelijkheid, het goede en het kwade en dergelijke.
4. Meditatie op de moeilijkheden die je in je meditatie tegenkomt. Elk stadium heeft haar eigen problemen en die gaat Rimpoche ons niet voorzeggen, want ieder moet die zelf ontdekken. Zien wat het probleem is en erop focussen zal je helpen ze te overwinnen en dan zul je een niveau verder komen.

Boeddha's beeld

Wat universele objecten betreft kun je je in principe op elk object of onderwerp concentreren, maar het verinnerlijken van een steen of een koeienflats levert je geen verdere verdienste op en het is dan ook moeilijker om de vreugde te ontwikkelen die bij zhi nay hoort. Aanbevolen wordt om te beginnen met het goed kijken naar een afbeelding van een verlicht persoon als de Boeddha en het je dan in gedachten voor te stellen. Eerst zal dat moeilijk zijn maar een gele vlek is een begin. Het mentale beeld van Boeddha's lichaam zal bij verder oefenen scherper en gedetailleerder



een grote vogel die zweeft boven het land

worden. Als het meditatieobject uit zichzelf gaat veranderen, misschien zelfs gaat wandelen, ben je je focus kwijt en is het de bedoeling dat je teruggaat naar je oorspronkelijke object.
Als het je niet lukt om te visualiseren, moet je je richten op het gevoel dat een object je geeft. Dat moet zonder meer bij een ander aanbevolen meditatieonderwerp, wijsheid, die je immers niet kunt zien of vastpakken, dus niet kunt visualiseren.
Er worden zes metaforen, vergelijkingen voor wijsheid aangereikt om je op te concentreren. Het is niet de bedoeling dat je plaatjes voor je ziet maar een ervaring oproept: de zon aan een wolkeloze hemel (helderheid zonder afleidende gedachten of mist), een grote vogel die zweeft boven het land (relaxt zijn, overzicht hebben, alert zijn), de oceaan (stabiliteit), een klein kind in een museum (de grote, heldere dingen zien, maar er niet in meegaan, zoals de wijsheid niet meegaat met gehechtheid, obsessies en haat), een vliegende kleine vogel die geen spoor achterlaat in de lucht (niet meegenomen worden door vreugde, lijden of neutrale gevoelens; voortdurend je geest controleren), een comfortabel kledingstuk dat fijn en zacht is geworden door het vele wassen (een door meditatie soepele geest). Bij het concentreren op wijsheid, moet je in de gaten houden dat je concentratie aan het ontwikkelen bent en niet de wijsheid zelf. Zhi nay kan je de ervaring van de primaire geest geven, de heldere vreugdevolle basis van onze geest, die je ook tegenkomt als je doodgaat of als je bij je meditatie alle energie in het middelste kanaal verzamelt. Dit is geen wijsheid, het is niet de

ervaring van de absolute geest, al denken velen in het westen dat. Het is slechts de introductie van de relatieve geest, de geest echter, die alles kan worden, wijs, vol haat, vol compassie en ook verlicht!

Onderzoeken

Om een onderwerp te kunnen kiezen voor je meditatie moet je er eerst informatie over verzamelen en deze uitgebreid onderzoeken, leren en begrijpen, zodat de informatie deel uit gaat maken van je systeem. Daarna observeer je het gekozen onderwerp in zijn natuurlijke staat, zonder er iets aan te willen veranderen, met een heldere geest. Je kijkt steeds of je geest is als een venster zonder vingerafdrukken of als puur water zonder modder erin of als een zon die niet bedekt wordt door wolken.

Problemen

Bij het oefenen en ontwikkelen van zhi nay kom je twee problemen tegen.
Ten eerste het verslappen van je aandacht,vaag worden van je meditatieobject met als meest grove vorm slapen. Het verslappen van je aandacht, het wegzakken in een staat waar je je zwaar voelt, zonder lust om te denken of iets te doen, kan komen omdat je door negatieve gevoelens, geestelijke moeheid of ook door lichamelijke moeheid wordt meegesleept. Stop dan met focussen op je onderwerp en denk aan leuke dingen, aan een blijde Boeddha, aan heerlijke zonneschijn. Het herkennen van het wegvallen van je focus is heel belangrijk want deze staat van niets doen, niets denken verwarren mensen vaker met het doen van meditatie. Nogmaals, meditatie zonder onderwerp is geen meditatie. In het begin kom je dit probleem in grove vorm tegen, later krijg je last van subtiele vormen van wegzakken waarbij je nog wel focust maar dit doet zonder dat de geest helemaal helder is zoals een verstrooide professor.
Het tweede probleem is het afdwalen van je aandacht of opwinding. Opwinding is een vorm van gehechtheid, de objecten van je opwinding trekken aan je geest zoals verslavingen aan je geest trekken. Afdwalen kan hierdoor ontstaan maar ook door te sterk focussen.
Eén manier om afleidende gedachten te overwinnen is ze af te kappen. Je probeert bij je meditatie de voortdurende alertheid van een zwaardvechter te ontwikkelen die de pijlen van een boogschutter, de afleidingen, moet wegslaan omdat hij sterven zal als hij zich laat afleiden. Deze manier wordt aan beginners aanbevolen.
Als je dat onder de knie hebt, kun je proberen om je gedachten te volgen zonder je mee te laten slepen, bewust te worden van hoe ze veranderen en nog weer veranderen en uiteindelijk uitdoven of opnieuw opkomen waarbij je op een gegeven moment de klaarheid van de geest onder die gedachten kunt ervaren. Het beschermen van je zintuigen tegen teveel indrukken, goed maar niet teveel eten en genoeg slapen helpen mee om beide problemen tegen te gaan.

Focussen

Hoe moet je dus focussen? Uitgebalanceerd, niet te slapjes en niet te stevig. Je moet een onderwerp innerlijk stevig aan de haak hebben maar aan de buitenkant moet je heel relaxt blijven. Als je te strak focust, gaat de geest als reactie aan de wandel en als je te slapjes focust, verlies je je onderwerp ook.
Het is noodzakelijk om een bepaalde functie van je geest te ontwikkelen, een soort extra zintuig, waarbij je met een klein deel van je geest steeds scherp in de gaten houdt of je nog gefocust bent. Deze meta-alertheid ontwikkel je tijdens het proces van het ontwikkelen van zhi nay. Er zijn negen stadia van concentratie:
1. het simpele focussen zonder afdwalen en wegzakken,
2. het herkennen van het afdwalen en wegzakken en het voortdurend terugbrengen van je aandacht, je ontwikkelt mindfulness,
3. het steeds beter, op subtieler niveau leren kennen van je geest en de vormen van wegzakken en afdwalen, je ontwikkelt meta-alertheid,
4. het lang kunnen volhouden van het focussen en de kwaliteiten van dit focussen herkennen,
5. het ontwikkelen van blijheid om wat het focussen je brengt en gaat brengen,
6. het ontwikkelen van een grote afkeer van afdwalen en wegzakken, elke neiging wordt in dit stadium in de kiem gesmoord,
7. je verliest je focus niet meer, al het afdwalen en wegzakken op grof en subtiel niveau, ook verdriet, gehechtheid en obsessies zijn

overwonnen,
8. je probeert te focussen zonder grote inspanning,
9. het werkelijke mediteren: je focust zonder enige inspanning, op dit niveau ontstaan de zijeffecten als helderziendheid.

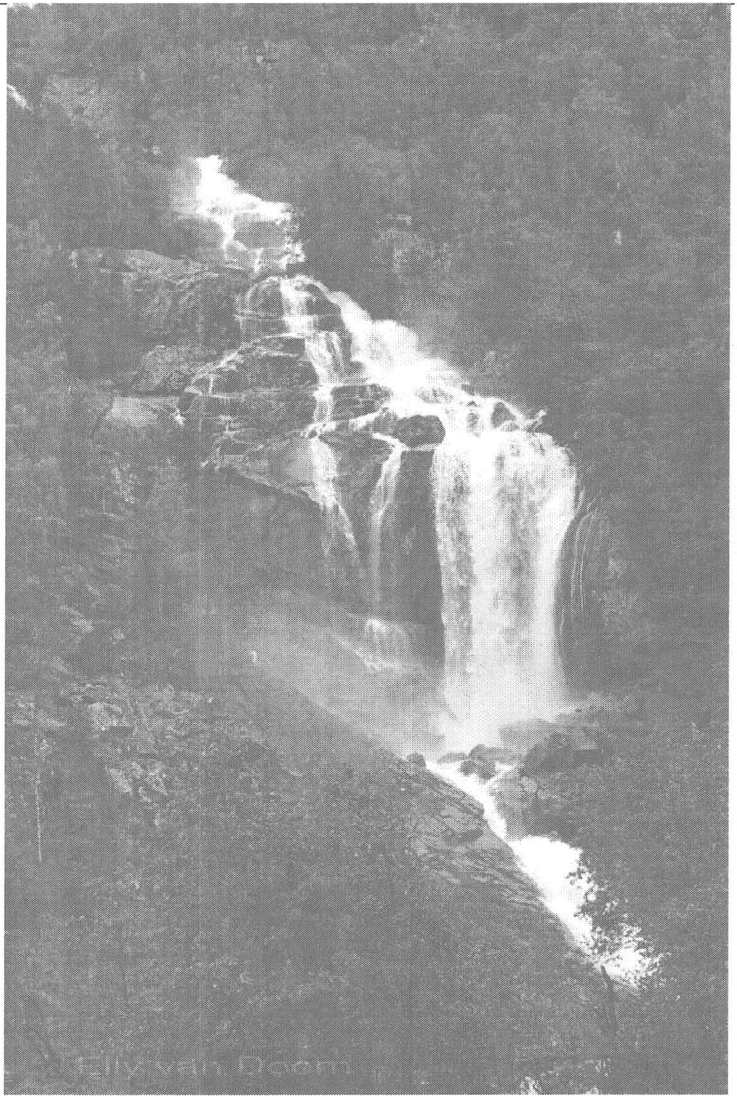
Zhi nay

Dit negende stadium is echte meditatie, maar nog geen zhi nay. Het diepgaande trainen van je geest door het voortdurende focussen zal echter bewerkstelligen dat energie zich in je lichaam heen en weer gaat bewegen die een diepgaande vreugde en lichtheid veroorzaakt in je lichaam en van daaruit een grote blijheid in je geest, een grote levensvreugde en een volkomen uitdoven van alle negativiteiten. Pas als je tegelijkertijd met de verworvenheden van het negende stadium een grote vreugde, kalmte en vrede bewerkstelligd hebt in lichaam en geest, waarbij je beiden kunt gebruiken op elke manier die je wilt, heb je zhi nay ontwikkeld.
Er zijn acht hogere concentratiestadia dan zhi nay, vier vorm- en vier vormloze stadia. De Boeddha zei echter dat als je zhi nay bereikt hebt je niet bezig hoeft te gaan met verfijnen van je focus. Je kunt je focus beter richten op het ontwikkelen van wijsheid.

Als je zhi nay ontwikkeld hebt, heb je nog geen stap gezet op het pad naar de verlichte staat van een Boeddha, dat uit vijf stappen bestaat. Meditatie, ook zhi nay, is nog steeds een samsarische verworvenheid. Pas als je eraan werkt om jezelf te bevrijden van samsara zet je de eerste stap op het pad, de stap van het verwerven van verdienste. Als je de wijsheid van de leegte ontwikkeld, het leeg zijn van zelfbestaan van alles wat is, neem je de tweede stap, van bevrijding of actie. Als er in boeddhistische teksten wordt gesproken over prajnaparamita of transcendente wijsheid, het 'going beyond', gaat het over het transformeren van je geest naar steeds hogere stadia van het pad naar Boeddhaschap.

Lhak tong

Zhi nay maakt het mogelijk om lhak tong, analytische meditatie, te ontwikkelen door bezig te gaan met mahamudra, de grote gelofte, de relatieve mahamudra wijsheid of de



of als puur water zonder modder erin

introductie van de geest en de absolute mahamudra of de wijsheid van de eenheid van alles, ook wel de wijsheid van het onderling afhankelijk ontstaan en bestaan.
Bij de introductie van de geest worden zes onderwerpen genoemd waar je al mee bezig bent geweest bij het ontwikkelen van zhi nay waarop je nu analytische meditatie kunt toepassen. Als je de stabiele focus van zhi nay bereikt hebt, zullen de analytische gedachten zijn als vissen die het water van de oceaan niet in beroering brengen:
- kijk naar de geest zoals hij in wezen is, blij, open, licht, zonder verdriet of zorgen, blijf hierbij voortdurend aandachtig aanwezig en gebruik meta-alertheid, laat zijn wat er is, gebruik geen fantasie, vermijd hoop of twijfel,
- focus en mediteer op de gevonden heldere lichtheid van de geest,
- herken elke gedachte die opkomt door meta-alertheid,
- laat zonder je aandacht en focus te verliezen

de stevige greep op je geest los, relax
- zie de leegte, in de zin van er niet meer zijn, van de gedachten die verdwijnen en de plaats die ze innemen terwijl je ze hebt, zie dat het aanwezig zijn van de gedachte en het niet aanwezig zijn van de gedachte dezelfde ondergrond hebben,
- herken gedachten als bewegingen van je geest



Compassie en wijsheid

Het met hart en ziel doen van de al eerder genoemde voorbereidende Mahayana oefeningen zijn voor verdere ontwikkeling van zeer groot belang. De eerste Panchen Lama benadrukte het belang van zuiveren, het verzamelen van verdiensten en van guru yoga, het verzoeken om hulp aan je basisleraar die verbonden is met alle Boeddha's van verleden, heden en toekomst. Bedenk hierbij dat de primaire geest die iedereen en alles doordringt en zuiver is jouw innerlijke leraar is, dat de absolute natuur van wijsheid compassie is en dat de absolute natuur van compassie wijsheid is.

Bij elke vajrayana beoefening zijn zhi nay en lhak tong als ruggengraat verwerkt in de sadhana en hoef je deze niet apart te beoefenen. Bij deze beoefeningen is het wel nodig om zeer helder en levendig te leren visualiseren, een gele vlek zien is niet meer voldoende.

Als je er tijd voor hebt is het prima om apart te oefenen op de Gom meditaties.
De westerse geest lijkt het nodig te hebben om heel precies te horen wat te doen. Je hoeft echter niet alles in hokjes te stoppen. Je brengt als beoefenaar, op een misschien wat chaotische maar niettemin werkzame manier, alle lessen tezamen in de praktijk van je beoefening.∞



Is Boeddhisme meer dan meditatie?

Een Thema

Op 17 oktober 2010 werd een themadag georganiseerd door Zengroep Oshida, Vipassana Nijmegen en Jewel Heart over de vraag of boeddhisme meer is dan meditatie.
Onder leiding van Frances Nijssen presenteerden de drie boeddhistische stromingen zich tijdens de ochtend, gevolgd door een levendige discussie. In de middag vonden uiteenlopende workshops plaats met voorbeelden van boeddhistisch maatschappelijk engagement. Een korte indruk van een zeer boeiende themadag.

Albert Mund

Vragen

De beeldvorming rond boeddhisme wordt oppervlakkig bezien veelal vereenzelvigd met meditatie. De mediterende Boeddha spreekt velen tot de verbeelding, als symbool voor rust en verstilling. De verlossing van de drukte van alledag en het verlichten van zorgen moeten wel bevrijdend werken. Dat is wat boeddhisten nastreven, nietwaar? Daarom zitten ze toch vele uren op een kussen te mediteren? Maatschappelijke betrokkenheid staat toch niet echt centraal? Die staat de nagestreefde verstilling alleen maar in de weg.
Het zijn enkele stereotypen aan de oppervlakte. Maar wat vinden boeddhisten er zelf van? Die vraag stond centraal tijdens een 'inter-boeddhistische' themadag met als titel 'Is boeddhisme meer dan meditatie?' Kent het boeddhisme als levensbeschouwing ook maatschappelijk engagement? Hoe zijn boeddhistische kernthema's als compassie en doorgronden van de ons omringende werkelijkheid werkzaam in de samenleving?
Wat natuurlijk meteen opvalt bij een nadere analyse van het boeddhisme is de grote hoeveelheid aan stromingen. Dat maakt ook het formuleren van een eenduidige opvatting over de maatschappelijke relevantie van boeddhisme niet eenvoudig. Daarom is een ontmoeting van boeddhistische stromingen over dezelfde vraag uiterst boeiend.

Binnensluipen

'Natuurlijk speelt meditatie een grote rol in het boeddhisme. Meditatie is verbonden met het Tibetaanse gom, de geest aan iets wennen. Boeddhistische meditatie is echter geen doel op zich. Meditatie is gericht op het trainen en zuiveren van de geest. Methoden en rituelen zijn uitsluitend gericht op het transformeren van de geest, gericht op het ontwikkelen van wijsheid en mededogen. Maar elke methode kent zijn eigen logica, verbonden met de culturele eigenheid van de omgeving. Kijken we naar de ontwikkeling van het boeddhisme in het westen dan zien we dat een grote hoeveelheid boeddhistische opvattingen en begrippen in onze dagelijkse praktijk is 'binnengeslopen'. Een voorbeeld is de introductie van leiderschapskwaliteiten op basis van boeddhistische opvattingen in onderwijs en bedrijfsleven. Dat de traditiegebonden, rituele verbinding niet direct aantoonbaar is, doet niets af aan de belangrijke maatschappelijke betekenis van het boeddhistisch gedachtegoed.' (Paula de Wijs, Tibetaans boeddhisme)

Zien

'Veel maatschappelijke activiteit is ingebed is in het boeddhisme. Daarbij gaat het om dieper engagement, om het omarmen van de wereld, van het leven, vanuit de idee dat we allemaal Boeddha zijn. Alles wat we doen is binnen een dergelijke context sociaal engagement en gaat gepaard met het maken van bewuste keuzes in het nu, voorafgaand aan wat je doet of wat je niet doet. Los van een boeddhistische context is sprake van een exponentiële groei van mensen die zo bezig zijn. Dat genereert vanzelf sociale actie. Maar het blijft nodig de wereld in zijn volheid te omarmen, als een soort avonturier, niet op een kussen zittend. Met een open geest dienen we ons engagement met de wereld aan te gaan, in vol bewustzijn om ons heen kijkend, verder kijkend en gaan zien ofwel voorbij het kijken komend. 'Als je kijkt, zie je nog niet; als je ziet, word je geraakt!' in feite gaat het hier om het afknopen van het 'egokorset'.



Engagement is onbeperkt, het hele universum betreffend, mijzelf in complete relatie met al het andere. Er is geen bevrijding van de wereld mogelijk zonder je eigen keuze tot bevrijding. Alles is met alles onderling afhankelijk.' (Dik Verstegen, zenboeddhisme)

Bewustzijn

'Een grote moeilijkheid is dat we vergeten zijn dat we allemaal Boeddha zijn. De oorzaak van dat vergeten is gelegen in het feit dat we geconditioneerd zijn volgens de wet oorzaak en gevolg. Onze grootste conditionering is wel ons ego! Meditatie is gericht op deconditioneren! Daarvoor kunnen we ons bewustzijn gebruiken, op het kussen en los van het kussen. Op basis van rationaliteit, van reflectie, van kijken en afstand houden kunnen we bewuste keuzes maken. Een bewuste keuze komt tot stand door een verbinding van opmerkzaamheid, kijken naar emoties en uitvoeren van acties. Een goede keuze is de keuze die leed vermindert. Een slechte keuze is de keuze die leed doet toenemen. Boeddhisme is in feite wetenschap van de geest, een methode tot deconditioneren van het ego, 'baas over jezelf worden', met een balans tussen interne en externe gerichtheid.' (Henk Barendregt, vipassana)

Retorische vraag!

De vraag 'Is boeddhisme meer dan meditatie?' is tegen de achtergrond van dergelijke beschouwingen bijna een retorische. Treffend zijn ook de raakvlakken tussen de boeddhistische stromingen. Er is meer dat de stromingen verbindt dan onderscheidt. Die ervaring kan symbolisch niet beter uitgedrukt worden dan door het zingen van de 'Hartsoetra van de wijsheid voorbij alle wijsheid', als gezamenlijke afsluiting.∞



Is Boeddhisme meer dan meditatie?

Een vraag

Is Boeddhisme meer dan meditatie? Dat is de vraag die ik aan verschillende mensen stel. Heel veel vragen en nauwelijks antwoorden?

Inez Risseeuw

Naast mijn bijeenkomsten van Jewel Heart in Utrecht, ga ik elke week naar een groepje voor aandachtsmeditatie. Het leek me daarom interessant de vraag aan mijn groepje aandachtsmeditatie voor te leggen.
'Wat is het verschil tussen meditatie en Boeddhisme?' vroeg ik aan een van de deelnemers.

'Oh, met die vraag wil ik me helemaal niet bezighouden. Ik bedoel. Ik zou daar boeken over vol kunnen schrijven, maar dan kom ik helemaal in mijn hoofd te zitten. Dan stroom mijn hoofd vol en mijn hart raakt dan leeg. En het gaat alleen maar om het hart.'

Ik had met elk antwoord rekening gehouden, maar dit antwoord heb ik niet verwacht. De heftigheid waarmee het gegeven wordt ook niet. En wat lijkt het nauw te luisteren voor ieder van ons, op welke manier we ons bezighouden met spiritualiteit.
En wat lijken de termen Boeddhisme en meditatie veel verschillende betekenissen op te roepen. Want waar hebben we het over als we het over meditatie hebben? Wat verstaan we onder Boeddhisme? Schijnbaar staat Boeddhisme voor sommigen gelijk aan denken.

En is het zitten met aandacht meer een kwestie van voelen.

Ik stel de vraag aan mijn Sangha genoten. Van Hans Biemond krijg ik het volgende antwoord:

Boeddhisme betekent voor mij: het trachten een juist inzicht te krijgen in de verschijnselen geboorte, ouderdom, ziekte en dood. Dit tegen de achtergrond van wat de apostel Paulus in een brief (1 Kor. 13) vermeldt m.b.t. de liefde, ofwel, in boeddhistische terminologie: liefde / mededogen:
"Al ware het, dat ik met de tongen der mensen en der engelen sprak, maar had de liefde niet, ik ware schallend koper of een schetterende cimbaal."
M.a.w. daar draait het Boeddhisme voor mij om: het ontwikkelen van wijsheid m.b.t. ons leven als mens op basis van liefde / mededogen.
Mediteren? Daar ben ik (nog?) te ongeduldig voor. Wel lezen, nadenken en mezelf wakker houden / wakker maken door mij regelmatig af te vragen: waar ben ik, wat doe ik? Merk ik mijn onwetendheid, gehechtheid en woede hier soms op? Neig ik hier naar een egocentrisch perspectief en kan ik daar vrijer van worden op den duur, beetje bij beetje?

En Richard Sas beantwoordt mijn vraag als volgt:

Voor mij is Boeddhisme zeker meer dan meditatie, het is voor mij duidelijk een manier van leven. Het geeft mij antwoord op mijn levensvragen, en gek genoeg laat het Boeddhisme je inzien dat de antwoorden in jezelf te vinden zijn.

Meditatie is voor mij een middel om het Boeddhisme te integreren in mijn leven, en ook om mijn geest rustiger te maken.
Dus Boeddhisme is zeker meer dan stil op een kussentje zitten.

Voor mij is zoals eerder aangegeven Boeddhisme een manier van leven en geeft het mij persoonlijk antwoorden op levensvragen, waardoor het mij rust en een vorm van geluk brengt. Ik ervaar het ook echt als een manier van leven (levensvisie) en niet als een religie, het Boeddhisme zegt niet dat je moet geloven, maar onderzoek het voor jezelf.

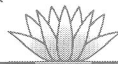
Een van de mooiste uitspraken die ik ken was van een 98-jarige man die mijn moeder jaren verzorgd heeft. De beste man is 13 jaar geleden overleden;
Mensen die geloven denken niet. Mensen die denken geloven niet.
De uitspraak vind ik geweldig, maar kan veroordelend overkomen maar zo zie ik dat niet! Ik vind het erg van toepassing op het Boeddhisme.

Tevens zie ik in het Boeddhisme vooral de manier waarop mensen met elkaar om zouden moeten gaan, zonder iemand op een of andere manier te veroordelen. Ieder bewust wezen (mens en dier) behandelen alsof het je eigen moeder geweest is vind ik een van de mooiste uitgangsprincipes. Voor mij is iedereen gelijkwaardig, en het Boeddhisme benadrukt dit voor mij, want iedereen streeft naar geluk.

Dit is wat twee van mijn Sangha-genoten ervan denken.
Maar welke betekenis heeft Boeddhisme in de loop van jaren voor mij gekregen?
Wat is voor mij het verschil tussen meditatie en Boeddhisme? En wat versta ik onder de verschillende termen? Is meditatie voor mij ook enkel het zitten? En zo ja, is dat genoeg voor mij? Of heb ik toch ook behoefte aan een systeem? Een herinrichting van het leven zoals dat zich voordoet aan mij? En wat is het beeld van de Boeddha gaan betekenen? De Tara-

mantra?
En kun je zeggen dat aandachtsmeditatie een soort kern is van het Boeddhisme?
Hoe meer ik erover nadenk, hoe meer vragen er ontstaan.
Ik vermoed dat Gelek Rinpoche zou zeggen dat alleen maar zitten op je kussen heel goed is, maar lang niet alles. Dat er vele soorten meditatie bestaan en dat we zonder analytische meditatie of studie geen werkelijk inzicht ontwikkelen.

Weer een week of wat later, tijdens een van mijn volgende aandachtsmeditaties stel ik de vraag opnieuw aan mezelf. Is meditatie voor mij ook vooral zitten? En zo ja, is dat genoeg voor mij? Ineens moet ik eraan denken dat Boeddha ook geen Boeddhisme tot zijn beschikking had. Hij bereikte verlichting zonder pad, gewoon door te zitten. In principe zou het dus mogelijk moeten zijn om zonder leer tot Boeddhaschap te komen.
Zelf ervaar ik mediteren vaak als een eindeloos dobberen in een onafzienbare zee. Ik verdrink er niet echt in, maar soms lijkt het wel of ik zou kunnen verdrinken in de eindeloze golfslag van alles wat er in me omgaat. Buikgeluiden, tintelingen, gedachten aan wat ik allemaal nog moet en de daarop volgende gedachte dat ik dat mag laten rusten en de daar weer op volgende gedachte dat ik mijn ademhaling vergeten ben. Als mediteren de zee is, dan is het Boeddhisme voor mij misschien wel als een serie bakens die me een bepaalde richting uit helpen wijzen, en die me iets vertellen over waar ik ben en waar ik al was. Of waar ik zou kunnen komen. Zo buitelen mijn gedachten tijdens mijn meditatie over elkaar.
Ik zit weer te denken, denk ik dan en verplaats mijn aandacht weer terug naar mijn langzaam in en uitdijende buik. Beurtelings voelen en denken. Als de twee vleugels van dezelfde vogel. Dat is het geloof ik voor mij.
In het begin ging ik alleen naar de Jewel Heart bijeenkomsten in de kelder aan de Oudegracht en miste ik het in stilte zitten. Ik werd teveel hoofd en had behoefte aan het voelen zonder benoemen. Toen ik aandachtsmeditatie ging beoefenen merkte ik dat ik tijdens de studiebijeenkomsten van de 'Three Principles' en 'de Odyssee' veel meer mijn voelen bij mijn denken betrok. Blijkbaar was er een evenwicht aan het herstellen. Blijkbaar heb ik een beetje van beide nodig en misschien heeft iedereen een ander mengsel nodig. De een meer voelen, de ander meer denken. De een meer hart, de ander meer hoofd. De een meer mededogen, de ander meer inzicht.∞



Is Boeddhisme meer dan meditatie?

Een overweging

Meditatie is geen doel op zich. Het is een werktuig om mezelf om te vormen tot de persoon die ik wil zijn. In een gedicht geef ik mijn ervaring weer.

Mariët Mensink

Boeddhisme is een filosofie, een levensovertuiging en een manier van leven ineen. In ieder geval voor mij. Het geeft me als filosofie een verklaring over hoe de wereld in elkaar steekt, al kan ik sommige dingen, zoals het karma principe, niet goed begrijpen. Maar ja, duizend oorzaken geven gecombineerd natuurlijk miljoenen, miljarden gevolgen, dus zoiets is ook nauwelijks te omvatten met je verstand.

Als levensovertuiging geeft het boeddhisme me richting en doel: werken aan een wereld zonder overbodige pijn en lijden. Filosofie en levensovertuiging geven tezamen aan welk denken, voelen en handelen het beste zijn om mijn doel te helpen verwezenlijken en sturen zo mijn manier van leven.



Geen onnodig lijden meer

Ik bezocht eens een kleine dikke man,
die in eenvoudige woorden,
met beelden die me bijbleven,
vertelde over mijn innerlijk:
de olifant in de porseleinkast
de slang, de leeuw, de dief, de ketenen
de storm, het vuur en die aap, o ja!

Wat een onnodig lijden!

Ik wilde meer en verdiepte me
in wat hij te zeggen had,
de leringen van de Boeddha.
De woorden leken me waar en echt.
Ik nam ze op en dacht en sprak erover
en besloot tot dagelijkse beoefening
om mee te werken aan Boeddha's doel:

Geen onnodig lijden meer.

Door stil te zijn en aandachtig
val ik door mijn buitenste lagen heen
en neem het stromen waar
van mijn innerlijke rivieren
en dieper nog zie ik jou
en mij en de kleine dikke man
en alles wat is, tezamen wel-niet zijn:

Zonder lijden, vrij in vreugde!

Is Boeddhisme meer dan meditatie?
Voor mij?

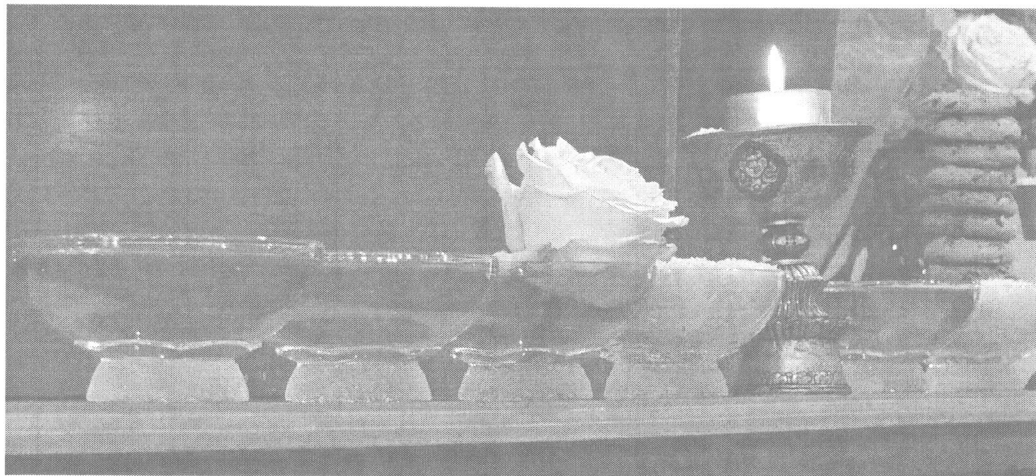
Een eenvoudige vraag? In ieder geval een vraag die tot nadenken stemt. Hoe is het met mij gesteld? Wat betekent meditatie voor mij?

Elly van Doorn

Een vraag die ik niet zo een twee drie kan beantwoorden. Daarvoor moeten de radertjes in mijn hoofd weer eens flink gaan functioneren. Brainstormen zogezegd.
Rondom mij heen hoor ik regelmatig mensen vertellen over de mindfulness meditatie waarmee ze zich bezighouden of meditatie op therapeutische basis. Op wat voor manier houden zij zich daar anders mee bezig dan ik?

Al weer een aantal jaren geleden had ik een kort gesprek met iemand en vroeg hem waarom hij bijna dagelijks mediteerde. Hij antwoordde dat het hem hielp om goed te kunnen functioneren in zijn drukke baan.
Ik realiseerde me dat onze beoefeningen een meerwaarde hadden al wist ik het toen niet te verwoorden.
Tijdens de recitaties zeggen we:
'Moge alle wezens geluk vinden en de oorzaken van geluk.
Moge alle wezens verlost worden van lijden en de oorzaken van lijden.
Moge alle wezens in gelijkmoedigheid verkeren zonder gehechtheid aan naaste en afkeer van anderen.'
Het mediteren gaat niet alleen over onszelf maar ook om het hele universum en alle wezens die daarin aanwezig zijn. Dat is me nogal wat.
Het is de bedoeling dat mijn gerichtheid niet uitmondt in een simpel draaien om mijzelf maar dat het uitmondt in de wens en misschien wel een daadstelling die daaruit voortkomt namelijk er te kunnen zijn voor anderen.

Dat mijn Boeddhistische meditatie meer is, wordt mij duidelijk door het weghalen van mijn ego gerichte aandacht en me te focussen op een motivatie die gericht is op het welzijn van anderen. Wat zou ik zijn zonder de ander?
Door mij daar dagelijks bewust van te worden en inzicht te leren krijgen in de boeddhistische filosofie van onderlinge afhankelijkheid die mijn 'op zich zelf bestaan' onderuithaalt, knabbelt het hopelijk iedere keer een stukje egogerichtheid af. Zo kan ik de gelukkige staat van er te kunnen zijn voor anderen ontdekken.
Er gaat een heel universum schuil achter onze boeddhistische meditaties, een schitterend "universum, getooid met bloemen, saffraanwater en wierook, de berg Meroe, de vier continenten, de zon en de maan". Dat is even iets anders dan 'zo kan ik beter functioneren op mijn werk'.
Maar dat universum moet ik wel zelf gaan ontdekken, met behulp van lessen, meditaties, Gelek Rimpoche en alle leraren van de overleveringslijn. En daaraan werk ik in mijn meditaties en in het dagelijks leven met vallen en altijd weer opstaan.∞.


Getooid met bloemen, safraanwater en wierook

Clownerie en Boeddhisme

Op de themadag van 17 oktober jl. 'Is boeddhisme meer dan meditatie' werden 's middags workshops gegeven. Eén van de workshops ging over 'clownerie en meditatie: kijken in een lege spiegel'. Boeddhisme is een manier van leven. Het 'clownse' omgaan met het leven blijkt vele raakvlakken met het boeddhisme te hebben.

Mariët Mensink

Gestimuleerd door mijn leraar Gelek Rimpoche geef ik sinds 2006 workshops 'Clownerie en boeddhisme'. De praktijk heeft geleerd dat mensen de combinatie van boeddhistische oefeningen met clownerie prettig vinden, ze gaan dieper kijken en voelen in zichzelf maar er blijft toch wat luchtigheid.

Clownsnatuur

Bij de clownerie probeer je je clownsnatuur te ontdekken, je meest pure staat van zijn zoals je op dit moment bent. Jouw clown ben jij, je echte zelf maar wel je eenvoudige zelf zonder alles wat je aan ideeën, keurslijven en rollen na je jonge jaren op je hebt genomen.
Een clown leeft in het nu en is open, gericht op haar/zijn publiek, op contact.
Een clown is ook nieuwsgierig, speels en fantasierijk.

In het nu

Je probeert als clown in het nu te zijn, in je lijf, bij wat je zintuigen ervaren. Als je 'in je hoofd zit', aan het denken bent, ben je vrijwel altijd bezig met het verleden, dat je publiek niet kent, of met de toekomst, meestal niet de heel directe toekomst die het publiek met je mee kan voelen.

Open

Als clown sta je open voor alles wat er om je heen gebeurt, je neemt waar wat het publiek denkt en roept en doet, wat je clownsmaatje doet en wat er verder nog gebeurt.
Je bent open naar je publiek over jezelf, je laat je gevoelens, verwachtingen en wensen zien, maar ook je oordelen. Je laat al het leuks van jezelf zien maar net zo goed vervelende karaktertrekken. Je accepteert alles wat er aanwezig is en gebeurt en je gebruikt dit als basisgegeven om mee te spelen.

Contactgericht

Je bent steeds gericht op het contact met je publiek. Je probeert contact te houden met wat er gebeurt met jou en met je omgeving en al je ervaringen, je denken, voelen en handelen te delen met je publiek.

Nieuwsgierig, speels en fantasierijk

Als clown kijk je onbevangen naar een situatie alsof het de eerste keer is dat je deze tegenkomt. Je zet niets vast maar probeert nieuwsgierig uit wat de mogelijkheden zijn van de situatie, de voorwerpen en de mensen om je heen. Je komt daardoor vaak speels, fantasierijk, absurd en/of grappig over. De clown waar ik het over heb is géén lolbroek, iemand die maar steeds z'n best doet om leuk te doen.

Hoekje van je geest

Bovenstaande eigenschappen heeft vrijwel elk jong kind. Als clown heb je echter op volwassen wijze weet van wat het publiek ziet en kan snappen van alles wat je doet en van wat er verder gebeurt in de omgeving. Je zorgt dat wat je doet gedoseerd is, dat je dingen één voor één laat gebeuren en dat er spanning en

spanningsopbouw zit in wat je doet.
Als clown ben je je dus steeds bewust van wat je doet, oplettend met een hoekje van je geest.

Ware natuur

Iedere boeddhist zal in bovenstaande beschrijving veel van het eigen boeddhistische streven herkennen. Doelen van het boeddhisme zijn om open en ruim te worden, gericht op het totaal, je te bevrijden uit vaste patronen en egoïsme en in plaats daarvan wijsheid en groot mededogen te ontwikkelen. Je probeert op het boeddhistisch pad je ware natuur te ontdekken, het Boeddhazaad in je tot ontwikkeling te brengen.

Clowsnatuur

Je clownsnatuur is niet hetzelfde als het Boeddhazaad in je. De clown lijdt, de clown is egocentrisch, zit vast in allerlei patronen net zoals vrijwel iedereen. Als clown laat je jezelf en alle processen die in je spelen zien aan het publiek en dus ook aan jezelf. Bezig zijn met je clown is bezig zijn met jezelf leren kennen, met openheid naar jezelf en de ander, met acceptatie van jezelf en de ander. Zo kan clownerie je helpen bij het bereiken van je boeddhistische doel om meer openheid en ruimheid te verkrijgen en met behulp daarvan meer wijsheid en compassie te ontwikkelen. Het boeddhisme voegt aan de clownerie meer rust toe, de boeddhistische manier van kijken naar jezelf en de wereld en het streven om al het onnodige lijden de wereld uit te helpen.



Eén van de oefeningen is het kijken in een lege spiegel:

Jij en je clown.

a. Hoe zie je jezelf?

Ga voor een neutraal stuk van een muur zitten en stel je voor dat daar een spiegel hangt.
Kijk met je innerlijke oog naar jezelf in deze spiegel. Hoe zie je eruit? Wat bevalt je en wat niet? Zijn er gevoelens of zorgen of moeheid op je gezicht te zien en in je houding? Blijf een aantal minuten zo kijken.
Omdat je niet echt wat ziet visualiseer je jezelf op basis van wat je voelt en denkt over jezelf, inclusief eventuele oordelen.

b. Je clown, aanwezig in het nu!

Visualiseer nu dat je een rode neus opzet. Kijk met je innerlijke oog naar je clown. Dit ben jij in het nu. Het verleden laat je wegvallen, je kijkt alleen naar wat er nú is. Je kijkt open, nieuwsgierig, zonder oordelen. Geef je speelsheid en fantasie daarbij ruimte. Zie je die rimpel, dat oor of dat grappige kettinkje? Wat kun je daar allemaal mee? Accepteer alles wat er is en speel!

Kijk daarna naar het verschil tussen de twee benaderingen. Zat je bij oefening a. erg in oordelen? Was je in het nu, dit moment? Of hoorden je gevoelens en denken eigenlijk bij een andere, eerdere situatie?
Lukte het om als clown in het nu te blijven? Wat waren de verschillen tussen hoe je jezelf zag, hoe je voelde en wat je deed bij oefening a en b?∞

Over het weglaten van het ik

'Schrijven is mijn instrument bij uitstek voor analytische meditatie'. Met dit citaat is de toon gezet in het volgende artikel. Maar met een journalistieke achtergrond wordt je op een bijzondere manier geconfronteerd met 'ik'. De lezers evenzeer!

Inez Risseeuw
Jewel Heart Utrecht



Op 24 augustus j.l. woonde ik voor het eerst een redactievergadering van Jewel Heart Magazine bij. Laat ik me dus even voorstellen. Ik ben Inez Risseeuw, van beroep schrijfster en schrijfdocent. Ik schrijf verhalen, romans en ontwikkel literaire projecten voor kinderen en lessen creatief schrijven voor volwassenen. En sinds kort schrijf ik dus ook voor Jewel Heart Magazine.

Dat brengt me meteen bij het onderwerp voor dit artikel. Tijdens de lessen journalistiek die ik op de Schrijversvakschool heb gevolgd leerde ik dat een goed journalist nooit 'ik' schrijft in zijn artikelen. En dat leek me een interessant onderwerp om in mijn eerste artikel voor Jewel Heart Magazine bij stil te staan.
Ik heb altijd moeite gehad met het weglaten van het 'ik'. In mijn artikelen tijdens mijn opleiding aan de Schrijversvakschool, maar ook daarbuiten. Ik ben immers de waarnemer, het gekleurde glas waardoor alles waargenomen wordt. Zonder 'ik' heb ik niks meer te schrijven. De objectiviteit in journalistiek, wat is dat? vroeg ik me af. Is er zoiets als objectieve realiteit die ik -alweer dat 'ik'- kan beschrijven zonder die bril van mij? Dat 'ik' van mij is het enige waar ik met enige zekerheid iets over durf te beweren. Al het andere is maar aanname.

En nu in dienst van Jewel Heart Magazine krijgt deze vraag een nieuw kantje.
Ik kon het toen niet en ik kan het nog steeds niet. De eerlijkheid gebiedt me nog steeds dat 'ik' erbij moet noemen. Als een soort bronvermelding. Ik kan er niet omheen. Ik weet niet of er enig zinnig verband bestaat tussen dit journalistieke geworstel en mijn pogingen inzicht in mezelf te krijgen, zoals we dat binnen het Boeddhisme nastreven. Daar hoop ik tijdens het schrijven van dit artikel enig zicht op te krijgen. Want één ding heb ik voor mezelf vastgesteld; schrijven is mijn instrument bij uitstek voor analytische meditatie. Het is een onderzoek waarbij ik met taal de dingen probeer te ontleden. Als ik schrijf zie ik immers wat ik denk.
Zien jullie hoe vaak ik al 'ik' geschreven heb? Interessant hè?
Want wat ik als 'mislukt' journalist weigerde te doen, krijgt binnen het Boeddhisme een nieuwe betekenis. Het bevestigt me in de overtuiging die ik toen ook al had, dat er misschien wel een objectieve realiteit bestaat -leegheid- maar dat ik niet hoef te pretenderen dat ik die begrijp of me voor kan stellen.
En dat het eerste en voorlopig enige waar ik mijn blik op kan richten en uitspraken over kan doen, juist mijn 'ik' is, de bril waardoor ik naar de wereld kijk. Om zo te ontdekken welke kleur mijn glazen hebben. En dat mijn weg naar een eventuele ego-loosheid enkel en alleen via het 'ik' kan gaan.

Voorlopig ben ik er dus nog niet vanaf van dat 'ik' van mij.∞



Een heel klein portretje dan maar (red.)

Wat het Boeddhisme betekent voor... Robert Keurntjes

Oud-lid van Jewel Heart, Robert Keurntjes (1968), boeddhistisch filosoof, meubelmaker, klusjesman van eenmanszaak Tsibilo. In het eerste deel vertelde Robert over wat het boeddhisme hem gebracht heeft. In dit deel 2 vertelt hij meer over zijn beoefening.

Mariët Mensink

Bodysense

Het beoefenen van bodysense is de essentie van mijn beoefening. Volgens mij gaat het er om je identificatie met jezelf, de relatie met jezelf te veranderen. Dat hangt samen met begrippen als zelfloosheid, egoloosheid. Dat je niet meer uitgaat van een bepaald idee of beeld van jezelf maar dat je jezelf neemt in de verandering die zich in en aan je voltrekt. Hoezeer ik ook filosoof ben en verknocht aan graven in de boeddhistische filosofie en hoewel ik zie dat dat heel belangrijk kan zijn, moet ik toch beginnen bij het contact maken met mezelf. Daar moet iedereen beginnen, want als je alleen cognitief bezig bent, dan kun je van alles begrijpen, prachtige boeken schrijven en mooie methodieken ontwikkelen maar dan helpt het je geen ene moer. Ideeën zijn altijd heel snel achterhaald terwijl je gevoel volgt wat er op dit moment is.

Sadhana's

Wat heb ik aan de sadhana's? Ik, en ik zeg nadrukkelijk ik, met een dubbele streep eronder, niet veel. Ik zie wel dat het veel zou kunnen doen. Maar naar mijn idee kan vajrayana alleen maar werken als je gevoelsmatig diep contact hebt met de meditatiefiguur waarop je zit te mediteren. Ik ken iemand die, toen hij begreep waar het eigenlijk om gaat bij de beoefening, terug ging naar het christendom, omdat hij met de christelijke beelden uit zijn jeugd gevoelsmatig veel gemakkelijker contact kon maken.
Ik heb naar contact gezocht, ik heb ermee geworsteld. 'Wat is Yamantaka? Wat is Vajrayogini?' Maar het doen van de sadhana is niet veel meer dan het doen van een ritueel geworden voor mij, ik heb het nog niet voor elkaar gekregen om het op een doorleefde manier te doen. Ik ben er ook stellig van overtuigd dat je vajrayana pas echt kunt doen wanneer je eerst eenpuntige concentratie, shinè, en inzicht in de leegte, lhag tong, hebt verwezenlijkt. Voor die tijd ben je alleen bezig met een soort voorbereidende oefeningen.
Ik denk dat als je werkelijk gevoelsmatig, diep van binnen contact weet te maken met een Yidam, dat het werkt. Dus niet wanneer je kunt bedenken waar Yamantaka, Heruka, Vajrayogini voor staan, maar als je dat voelt. Wanneer je, als je in een conflictsituatie komt en boos wordt, aan je Yidam denkt en voelt dat de boosheid wegloopt en je adequaat op de situatie kunt reageren, dan denk ik dat je de juiste vajrayana beoefening doet.

Beoefening?

Ik weet nog goed dat Tarab Tulku tegen me zei 'Je moet een beoefening zoeken.' 'Ja, ja, dat is goed', zei ik beleefd maar ik dacht ondertussen 'Wat bedoelt hij? Wat is een beoefening?'
Als je me nu vraagt 'Hoe kom je er achter wat je beoefening is?', dan zeg ik 'De beoefening die je helpt op het moment dat er verstorende emoties in je opkomen, of het nu vipassana, vajrayana of lojong is.' Dus doe je lojong als beoefening. Lukt het je op het moment dat deze verstorende emoties in je opkomen om van binnenuit te voelen: 'de ander is belangrijker dan ik', en je merkt dat je emoties



Tarab Tulku

minder worden, dan past lojong als beoefening bij je. Als het een trucje is waar je jezelf conceptueel mee voor de gek houdt en je daarna in de ellende zit omdat je vindt dat je tekort gedaan bent, dan moet je die lojong oefening niet doen, die past dan niet bij je.

Meditatie op de dood

Overigens is het bezig zijn met de stadia van de dood een onderdeel van vajrayana beoefening dat me wel op een bepaalde manier gesterkt heeft. Juist omdat daarin sterk zit dat je naar de diepere lagen van jezelf gaat, dat je van een conceptueel beeld van jezelf gaat naar een voelen van jezelf. Op het moment dat ik uit zo'n meditatie kom voel ik mezelf veel beter, ik voel me sterker en ga rustiger en geconcentreerder om met wat ik tegen kom. Hoe beter de meditatie, hoe langer ik dat in de dag tegenkom. Maar eigenlijk lijkt het veel op wat ik doe bij bodysense, alleen heb ik voor bodysense geen kussentje nodig, dat doe ik de hele dag door. De meditatie op de dood is een extra verdieping.

Mindfulness

Ik kan niet zeggen dat ik door elke dag sadhana's te doen gemakkelijker met mensen omga, een fijner mens wordt om mee om te gaan of dat ik meer geduld krijg of minder lijd. Als ik vipassana, mindfulness meditatie, doe, levert me dat veel meer op.
Ik zie ook bij anderen die niet aan vajrayana doen en weinig weten van het boeddhisme maar iedere dag een uur vipassana meditatie doen, dat het in een jaar tijd gemakkelijker voor hen wordt om met de wereld om te gaan. In cursussen die ik geef op de Volks Universiteit over boeddhisme en persoonlijke ontwikkeling, merk ik dat mensen behoefte hebben aan dit soort concrete praktische dingen die hen helpen als ze midden in de strijd zijn. Als je mensen meegeeft 'Neem die meditatie eens mee in de vergadering die zo moeilijk gaat, heb aandacht voor hoe je daar zit als die vergadering begint en probeer dat ook af en toe te doen tijdens de vergadering', dan komen mensen achteraf zeggen dat die vergadering veel gemakkelijker liep. Kijk, dat werkt, daar zie ik resultaten bij anderen en bij me zelf.

Sangha

Het is belangrijk dat je een beoefening hebt die je helpt en verinnerlijkt hebt. Dat geldt op een bepaalde manier ook voor de sangha. Het is natuurlijk heel leuk als je een gemeenschap, een sangha hebt, waar je je fijn en vertrouwd voelt. Ik vond het heel fijn om op de feestdag van Jewel Heart rond het vijfentwintig-jarig bestaan te merken dat ik me er nog thuis voel. Maar als het gaat om toevlucht nemen, dan wordt er in de Lam Rim altijd gezegd 'Het gaat niet om toevlucht nemen tot Boeddha, Dharma en Sangha daar buiten maar om toevlucht nemen tot je eigen Boeddha, je eigen Dharma, je eigen Sangha. Dat is wat je moet vinden: Wat is je eigen Boeddha? Wat is je eigen Dharma? Wat is je eigen Sangha?' Het is geweldig als je je thuis voelt in een boeddhistisch centrum, als je dat ondersteunend vindt, maar op het moment dat je thuis zit met je partner is die ondersteuning van die anderen er niet. Dan moet je het doen met je partner en de ondersteuning die je van



Ik vond het heel fijn om op de feestdag van Jewel Heart rond het vijfentwintig jarig bestaan te merken dat ik me er nog thuis voel.

binnenuit vindt. Het voelt zo heerlijk om met z'n allen samen bezig te zijn maar het moet helpen op het moment dat je alleen ergens voorstaat.

Diepte

Ik vond het een hele kunst om uit te vinden wat ik nu eigenlijk allemaal deed. Ik heb altijd goed uitgelegd gekregen hoe je de BAM en de TAM oplost en dergelijke. Maar wat voor een beweging je innerlijk geacht wordt te maken, dat wordt weinig uitgelegd.
Iets doen zonder een idee wat het bij me op moet roepen, werkt bij mij niet.
Aan de andere kant merkte ik dat ik mede daardoor vooral bezig was op conceptueel niveau. Daar had Tarab Tulku het vaak over, dat mensen beginnen met een oefening en dan al heel snel iets hebben van 'Oh ik voel dit en ik voel dat'. In het begin dacht hij 'Goh, zijn de mensen hier al zo spiritueel ontwikkeld dat het zo snel bij hen gaat?' Tot hij er achter kwam dat die mensen conceptueel die ervaring opriepen, niet vanuit het diepere voelen, maar vanuit wat ze bedachten. Dan ben je echter opnieuw een conceptuele werkelijkheid aan het creëren en daar gaat het helemaal niet om en dat helpt je niet verder.
Toen me dat eenmaal goed uitgelegd was en ik daarop ging letten, merkte ik bijvoorbeeld dat zo'n meditatie op dood lastig is om echt te doen. Ik kan wel visualiseren wat ik moet voelen maar dat is wat anders dan het echt voelen, het beleven. Dan pas gaat het tot in diepere lagen doorwerken en dan kun je komen tot wat ze transformatie noemen.

Transformatie

Transformatie? Wat wordt daar eigenlijk mee bedoeld ? Volgens mij heeft het met die zelfidentificatie te maken en vooral met kwetsbare zelfidentificaties ofwel manieren van omgaan met jezelf die niet ondersteunend maar ondermijnend werken. Die zitten meestal al zo lang en diep in je dat je standaard op een relatie reageert, zoals je bijvoorbeeld op je vader of moeder reageerde toen je drie of vier jaar oud was. Dat is iets wat je moet transformeren, dat je niet een standaard ingebakken reactie vertoont maar je daarvan losweekt en opnieuw authentiek leert reageren op wat er op een moment gegeven is.
Dat heeft het boeddhisme me ook gebracht, dat ik niet meer reageer op mijn vriendin zoals ik op mijn vader reageerde. Bij mij was het vooral in relatie tot mijn vader dat ik een kwetsbare zelfrelatie opbouwde. Ik reageer op mijn vriendin om wat ik van haar wil en niet om wat ik van mijn vader wilde.

Leraar

Als het gaat om de relatie met je leraar maakt, denk ik, iedereen fasen door waarbij je op hem reageert alsof hij je vader, je moeder, je vriend of vriendin is totdat het punt komt dat hij je leraar wordt. Dat is enerzijds een leerweg en anderzijds een lijdensweg. Het heeft met die ingesleten pijnlijke patronen te maken. Ik heb er nog steeds wel last van hoor maar ik had op het feest Gelek Rimpoche al een hele tijd niet meer gezien en voelde dat er iets veranderd is in mij. Toen hij nog mijn vriendje was zou ik me bezwaard gevoeld hebben omdat ik me al vele jaren niet meer had laten zien. Ik zou gedacht hebben 'Wat zal hij van me vinden?' Maar nu voelde ik 'Het maakt niet uit of ik hem iedere dag zie of zo'n lange tijd niet heb gezien, hij is mijn leraar, ik hoef me ten opzichte van hem niet te verdedigen, ik heb niets te verliezen, het is oké!'∞

Beoefenaren of ontwerpers?

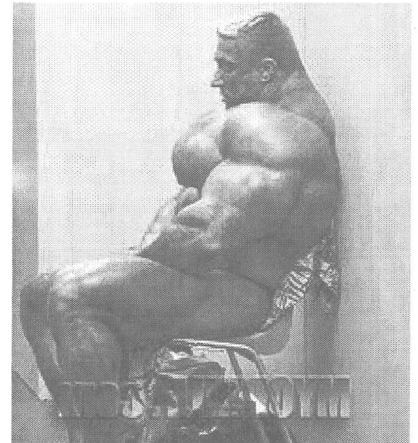
Bij de vraag of boeddhisme meer is dan meditatie komen we uiteindelijk ook uit bij de vraag wat het resultaat is van meditatie. Als meditatie niet het beoogde resultaat heeft, dringt zich de vraag op naar de hoedanigheid van de beoefening of van het ontwerp. Een doordenker!

Onno de Haas

'Is het boeddhisme meer dan meditatie?' Om deze vraag te beantwoorden kijk ik naar wat mediteren eigenlijk is. Mediteren is oefenen, oefenen van de geest.

Waarom oefenen we? Omdat we niet tevreden zijn met hoe we nu zijn.
Wat is het , dat we proberen te veranderen? We zijn het product van miljoenen jaren evolutie. We zijn ontstaan door miljoenen jaren van selectie op basis van één simpele vraag: 'Is deze eigenschap nuttig voor ons overleven?' We willen echter meer dan overleven en dat is waarom we oefenen.
Met de beslissing om onszelf te veranderen nemen we een bepaalde verantwoordelijkheid. We passen een ontwerp aan dat over een periode van miljoenen jaren gecreëerd is. We zeggen in wezen: 'Dit systeemontwerp kan nog wel verbeterd worden, ik weet het beter!' We worden zelf een ontwerper.
Helaas zijn ook wij niet onfeilbaar.
Ik wil een aantal voorbeelden geven van mensen die oefenden zonder goed na te denken over wat ze aan het 'maken' waren, over waar ze in veranderden of over waar ze op uitkwamen.

Zo had ik ooit een vriend die aan body building deed en erg blij was met het resultaat. Toen hij echter op een dag met mijn vrouw boodschappen ging doen moest zij, hoewel ze hetzelfde gewicht droeg als hij, om de paar minuten op hem wachten omdat 'zijn armen verzuurden'. Hij had dus blijkbaar een 'ontwerpfout' gemaakt!



Er is ook een verhaal van een Lama. In het verhaal, voor zover ik het me herinner, had hij net drie jaar in afzondering gemediteerd op compassie in een grot hoog in de bergen. Toen hij na drie jaar het gevoel had dat hij klaar was en naar buiten kwam, blij met wat hij bereikt had, zag hij in de verte iemand lopen. Hij riep die persoon en werd tot zijn verrassing uitgelachen. Hierop werd de Lama razend en gooide woedend een steen naar de man. Vervolgens draaide hij zich om en liep weer naar binnen om verder te mediteren, hij had niet genoeg geoefend vond hij.

Mijn vraag is: 'Had hij niet genoeg geoefend of was hij geen goede ontwerper?∞

Brain training games fail to improve IQ says study

By John von Radowitz, Press Association

Tuesday, 20 April 2010

SHARE | PRINT | EMAIL | AAA TEXT SIZ

Hugely popular brain training games that sell in their millions may be fun to play but do nothing to improve IQ, a study has found.

The hand-held computer games are said to "exercise" the mental muscles and over time improve general thinking and memory.

But a study involving more than 11,400 participants across the UK concluded there was "no evidence" that they can.

Wat het Boeddhisme betekent voor...

Frances Nijssen

Frances Nijssen (1954), (organisatie) coach, supervisor, groepsbegeleidster bij Jewel Heart, vertelt in dit interview over haar meditatie-ervaringen en wat ze aan Boeddhisme heeft privé en in haar werk.

Deel 1


Paul van Veen

Mariët Mensink

Zoeken en vinden

Van nature ben ik een idealist en wereldverbeteraar, dat is een rode draad in mijn leven. Als kind wilde ik dan ook missiezuster worden. Ik ben in mijn leven veel op zoek geweest naar hoe de wereld verbeterd kon worden. Ik had de intentie wel maar wat waren de problemen, wat de oorzaken van de problemen en vooral wat zou helpen? Ik onderzocht onder andere wat christendom, socialisme, de vrouwenbeweging en enkele therapeutische stromingen aan mijn doel konden bijdragen en onderzoeken betekende voor mij: me erin storten!
Die rode draad ben ik ook wel eens kwijt geraakt. Toen ik bijna veertig werd zat ik in de managerswereld. Daar was scoren belangrijk. Ik behoorde tot een groepje dat de Alliance Française restaurants 'deed'. Toen we op een gegeven moment ergens met z'n vieren aten voor twaalfhonderd gulden, driehonderd gulden per persoon, werd ik misselijk van mezelf. Ik dacht: 'Dit wil ik niet'. Dat was een keerpunt. Daarom ben ik een half jaar weggegaan naar een ashram op Bali, om na te denken over hoe ik verder met mijn leven wilde. Ik ontdekte dat ik mijn spiritualiteit kwijt was geraakt en dat ik deze erg miste. Ik ben gaan zoeken naar manieren om het terug te brengen in mijn leven en werk en kwam bij Jewel Heart terecht.

Ik zie het Boeddhisme als een heel waardevol gedachtegoed over hoe een mens gelukkiger kan worden en wijzer met de wereld om kan gaan. Het sluit aan bij het lijden van deze tijd, het lijden aan ontevredenheid en aan ons onvermogen om te dealen met de pijnlijke kant van het leven. In mijn persoonlijke leven gebeuren er dingen die pijnlijk zijn, zoals bijvoorbeeld de vroege dood van mijn vriend of het niet krijgen van eigen kinderen. Wat mij helpt om daar mee om te gaan is de Boeddhistische notie dat het geen zin heeft om dingen te willen veranderen maar dat het erom gaat of je je voor een pijnlijke gebeurtenis kunt openen. Dat de pijn die je hebt veel dragelijker wordt als je er niet nog eens weerstand, wrevel en niet-acceptatie aan toevoegt. Het boeddhisme leert me dat de basis van mijn geluk ligt in mijn geest, dat mijn geest de sleutel is tot mijn geluk! Ik probeer zelf verantwoordelijk te zijn voor mijn eigen gelukkig of ongelukkig zijn.

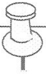
Boeddhisme en werk

Ik maak veel gebruik van het Boeddhisme in mijn werk. Ik ben onder andere supervisor voor het strategisch kader bij de politie. Hoe ontwikkel je leiderschap in mensen? Als het gaat over de basisvaardigheden die voor leiderschap nodig zijn, dan denk ik: dat is het rijke menselijke potentieel waar het boeddhisme het over heeft: helder, moedig en liefdevol. Leiderschap is voor mij een volledig open staat van zijn, de diepere natuur van ieder mens. Ik begeleid mensen op hun persoonlijke weg daarheen. De ontwikkeling van leiderschap is geen gemakkelijk pad. Net als bij bepaalde meditatievormen gaat het op deze weg om het overwinnen van angsten en innerlijke demonen. Ik denk dat als je je eigen negativiteit en onmacht niet kent, als je deze niet durft lief te hebben, dat je dan ook niet in een diepere laag van jezelf kunt komen. De leidinggevenden bij de politie die ik begeleid gaan allemaal een maand alleen weg, ergens in de wereld, om hun grootste angsten, grootste moeiten tegen te komen. Voor de één is dat nietsdoen en die gaat naar Madeira. Voor de ander is dat het gevoel buiten de groep te staan en die gaat met de opdracht buitenstaander te blijven naar de Gazastrook.
Het is prachtig om te zien hoe mensen, die hun grote angsten aangaan, terugkomen. Daar is iets gebeurd, dat kan iedereen zien, al kunnen ze zelf vaak niet eens uitleggen wat. In hen is iets getransformeerd.

Deze manier van werken vind ik boeddhisme in de praktijk. Dat ik zo durf te werken met mensen komt omdat ik heel veel steun voel van al die leraren die het Boeddhistische gedachtegoed degelijk onderbouwden en van de 2500 jaar ervaringen met dit gedachtegoed.

Boeddhisme en meditatie

Mediteren is voor mij heel waardevol. Het is ook simpel. Van de eenvoud en de herhaling moet je leren houden, daar heb ik heel erg aan moeten wennen. Ik vind het leven één grote meditatie en reflecteer voortdurend over wat er met mij gebeurt, hoe ik mij voel, wat ik denk en waarom. Als ik werk moet ik mijzelf in een positieve, heldere staat brengen, anders kan ik er niet zijn voor mijn cliënten. Ik deed het altijd al maar mijn dagelijkse Boeddhistische beoefeningen ondersteunen dat en de technieken zijn verfijnder geworden. De dagelijkse meditatie helpt me ook een aangenamer mens te zijn. Zeker voor mijn omgeving.
Toen ik mijn eerste tantrische initiatie kreeg zei ik tegen Gelek Rimpoche: 'Ik heb zo'n wilde geest. Hoe moet dat met deze beoefening.' Rimpoche zei toen: 'Doe vipassana.'
Door het doen van retraites kom ik in een diepere ervaringslaag. Het ligt er een beetje aan welke retraite ik doe. Als ik een vipassana-retraite doe, mijn lichaam en geest tot rust breng en stil ben, dan werk ik met de weerstand in mezelf die ik tegenkom om alles te laten zijn zoals het is. Ik kom dan in een veel tederder laag van mezelf, een veel aandachtiger laag ook. Bij mijn laatste retraite zat ik na negen dagen op een bankje en zag een blaadje dat heen en weer ging in de wind en ik kon heel gedetailleerd waarnemen welk gevolg dat in mijn geest had. Ik zie processen beter. Er is verbinding en grote tederheid. Dat is mijn ervaring, daarom doe ik die retraites zo graag. Toen ik dat voor de eerste keer meemaakte dacht ik: verrek, het werkt echt. Toen was het geen theorie meer, maar iets wat ik kon realiseren en ontwikkelen. Ik vond het zo stimulerend dat ik daar meer tijd voor wilde vrij



Van de eenvoud en de herhaling moet je leren houden, daar heb ik heel erg aan moeten wennen. Ik vind het leven één grote meditatie en reflecteer voortdurend over wat er met mij gebeurt, hoe ik mij voel, wat ik denk en waarom.



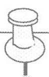
maken. Zo ben ik de meditatiekant opgegaan, na eerst zeven jaar vooral gestudeerd te hebben op de Lam Rim. De eerste jaren dat ik bij Jewel Heart zat werd er vrij weinig gemediteerd. We deden jarenlang de recitatie van de Ghanden Lha Gyema en dat was het.

Vormen van meditatie

Ik heb allerlei vormen van meditatie uitgeprobeerd. Ik moest het allemaal proeven om te weten wat elke vorm me brengt, hoe het ene werkt en het andere, bij welke vormen ik verder kom. Ik wilde weten wat bij mij past en het antwoord is: alles past. Ik geloof dat er wel een preferabele volgorde is en je moet wel een tijd een methode volhouden. Maar in iedere vorm zit een bepaalde schoonheid. Hoe meer je iets doet, des te meer openbaren zich de schoonheid en de werking ervan.
Elke vorm geeft ook eigen problemen. Vipassana is bijvoorbeeld heel simpel om te doen, maar kost erg veel tijd. Shamata en tantra sluiten goed op elkaar aan, maar bij shamatameditatie is er vaak een groot verzet en stuiter je inwendig alle kanten op. Bij tantra heb je een bepaald soort geest nodig, een bepaalde rust en focus. Op dit moment volg ik een aantal introductieweken in Dzogchen en het is verbazingwekkend wat een effect sommige onorthodoxe beoefeningen kunnen hebben.

Hoe vaker ik retraites doe, des te sneller en gemakkelijker kom ik in die laag. Vipassana, aandachtsmeditatie, leert me comfortabeler te zijn met wat er zich door de dag heen aandient en daar op een goede manier mee te dealen. Ik ben nogal een 'macher', wil dingen tot stand brengen. De meditatie helpt me dingen beter te timen, niet over iets heen te gaan maar met iets te zijn en van daaruit te kijken hoe dingen ontstaan.

Mijn dagelijkse tantrische beoefening brengt me weer heel iets anders. Ik neem door het intensiever doen van een sadhana bepaalde gevoelens de dag mee in. De laatste twee jaar beoefen ik veel Yamantaka. Deze 'solitary hero' belichaamt voor mij het alleen dingen aangaan, wat ik vaker moet doen. Hij is ook de belichaming van Manjushri, de wijsheid, en voor mij van de worsteling om de wereld te doorgronden. Ik voel dat ik deze beoefening nodig heb, dat deze me helpt om goed bij me zelf te blijven en focus te houden.
Er zijn op dit moment veel veranderingen, het stormt een beetje in mijn leven. Ik moet gaan beslissen waar ik me aan ga wijden. Ik ben 56 jaar, ik kan niet meer zeggen van: ik doe nu dit en later eens dat. Het is van belang om een goede keuze te maken. Gelek Rimpoche zei een tijd geleden: 'Je hebt vele vaardigheden en talenten, maar waarvoor gebruik je ze?' Ik vond het een hele goede vraag, maar ik heb het antwoord nog steeds niet gevonden. Ik probeer dingen te doen maar de meeste dingen gaan niet zo gemakkelijk en zelfs als iets wel goed



Hoe kan ik mijn eigen weg gaan als ik me niet laat voeden?



Rimpoche geeft klassiek les en blijft dicht bij de teksten.

gaat, zoals mijn werk, ben ik niet helemaal tevreden. Iets, maar ik weet niet wat, komt niet goed uit de verf.

Leraren

Ik wil de boeddhistische weg van binnenuit gaan en heb daar graag begeleiding bij. Voor mij staan zelfstandig denken en het hebben van leraren heel erg met elkaar in verbinding. Dat is geen tegenspraak. Hoe kan ik mijn eigen weg gaan als ik me niet laat voeden? Bij voorkeur door mensen waarvan ik denk dat het verlichte geesten zijn, van wie ik graag de opinie hoor.
Wat ik niet kan is om wat ik hoor meteen tot waarheid te maken. Ik ben allergisch voor dogma's en voor het soort lerarendevotie waarbij men iets als waar aanneemt alleen omdat een belangrijke leraar het zegt. Volgens mij is het niet de bedoeling dat je alles zomaar aanneemt maar gaat het erom dat je zelf dingen doorgrondt. Het doorgronden gaat echter sneller als er verlichte wijze leraren zijn die je helpen bij dat proces. Je hebt daarbij vertrouwen nodig, je moet dat soort leraren vinden en vertrouwen.

Mijn relatie met Rimpoche is heel heftig. Ik kijk iedere ochtend naar zijn portret, hoe hij kijkt en hij kijkt iedere dag anders terug. Soms heb ik het gevoel dat hij het wel goed vindt waar ik mee bezig ben en soms juist niet zo goed... Ik heb jaren gehad dat ik bevangen raakte in zijn aanwezigheid. Dan kon ik geen woord uitbrengen uit groot ontzag voor hem. Ik repeteerde wat ik wilde zeggen, gooide dat er in één keer uit en dan kwam het vaak helemaal verkeerd over. Toen Jewel Heart als organisatie helemaal opnieuw opgebouwd moest worden en ik vaker met hem moest overleggen, heb ik mijn schroom overwonnen. Ik ben heel veel van hem gaan houden, als een dochter maar tegelijkertijd ben ik wat eigenwijs naar hem. Ik ben het niet altijd eens met hem. Dat geldt niet voor als hij les geeft maar ik zie dat hij soms te weinig kennis heeft van de westerse cultuur en het verschil tussen Amerika en Europa. Ik probeer hem te dienen door aan te voelen en te begrijpen wat hij in wezen wil en dat voor elkaar te krijgen.

Tarab Tulku is ook een heel belangrijke leraar voor me. Twee leraren hebben vond ik een tijd lastig, ik dacht dat ik eigenlijk moest kiezen. Het is ook tijdrovend. Ik zat een tijdje in de besturen van beide organisaties omdat ik niet kon en wilde kiezen.
De laatste jaren, sinds ik in de wijsheidsgroep van Jewel Heart zit en daar de wijsheidslessen van Gelek Rimpoche bestudeer, begin ik te snappen waarom ik twee leraren heb. Gelek Rimpoche geeft klassiek les, blijft dicht bij de teksten. Tarab Tulku heeft veel onorthodoxe lessen gegeven over de wijsheid, hij neemt grote stappen in de uitleg waardoor je soms bijna het Boeddhisme niet meer herkent. Tarab Tulku ontsluit voor mij de praktijk van het Boeddhisme heel goed, maar daardoor kun je een onderwerp ook onderschatten. Gelek Rimpoche's lessen helpen me de diepte van het onderwerp beter te ervaren, aan te voelen wat voor een enorme ommekeer het is om je geest te openen.∞

Tarab Tulku en Unity in Duality

Tarab Tulku Rinpoche is de grondlegger van Unity in Duality. Unity in Duality heeft zich ontwikkeld tot een belangrijke boeddhistische organisatie. 'Op uitnodiging van Gelek Rimpoche bezocht Tarab Tulku vele malen Jewel Heart. Zijn lessen spraken velen tot de verbeelding. Zijn gedachtegoed leeft voort. Een impressie!

Robert Keurntjes

Relatie met Gelek Rimpoche

Naar aanleiding van het interview dat Mariët Mensink met mij had, werd ik gevraagd of ik een bijdrage wilde schrijven over Tarab Tulku Rinpoche en Unity in Duality. Degenen die al wat langer bij Jewel Heart verkeren kennen Tarab Rinpoche al wel. Hij heeft van 1993 tot 2003 geregeld les gegeven binnen Jewel Heart en zijn foto hangt bij het altaar links naast Dagyab Rinpoche. Jewel Heart kwam bij Tarab Rinpoche terecht doordat Gelek Rimpoche de organisatie naar hem toestuurde voor lessen over 'wijsheid'.
Tarab Rinpoche had in Tibet, aan de kloosteruniversiteit Drepung, al de reputatie van een groot denker die niks zomaar aannam. Hij nam niet vaak deel aan de debatten in de middag en als hij dan toch eens deelnam dan was zijn opponent meestal snel uitgesproken. Ook al gaf Tarab Rinpoche niet graag les in boeddhistische centra, de uitnodiging van Gelek Rimpoche, met wie hij een tijd samengewerkt had in het Tibethouse in New Delhi, werd aangenomen. Zo hadden wij in oktober 1993 het voorrecht om in Nijmegen van Tarab Rinpoche les te krijgen. De toch al ingetogen man was dat weekend wat koortsig waardoor hij nog ingetogener overkwam. Desalniettemin was ik meteen diep onder de indruk en dat ben ik tot op de dag van vandaag. Zelfs na zijn overlijden werd het me steeds duidelijker wat een bijzonder diep inzicht hij had.

Denemarken

Tarab Rinpoche vertrok al begin jaren zestig naar Denemarken waar hij naar eigen zeggen een dertig jarige retraite gehouden heeft. Hij keerde terug naar de oude teksten om alles opnieuw te doorvorsen en te ervaren. Geconfronteerd met een compleet andere cultuur dan waar hij uit voortkwam, was hij op zoek naar het universeel geldige in het boeddhisme. Later in zijn lessen ging het hem erom dat hij het niet alleen begrijpbaar maakte maar dat je het ook ging ervaren. Gericht op de mens van vandaag paste hij de lessen aan. Het opbouwen van motivatie die zo belangrijk is in het meer klassieke Tibetaanse boeddhisme, zoals in de Lamrim, kreeg geen aandacht. Zijn uitgangspunt was daarbij dat degenen die kwamen sowieso wel gemotiveerd zijn. Hij bracht daarentegen wel een ander ding in. Hij begon met het weer in contact komen met jezelf.

Echte werkelijkheid?

In onze rationele, technische samenleving leven wij nog al sterk in een conceptuele werkelijkheid. Wat we zintuiglijk ervaren beschrijven we aan de hand van allerlei concepten. Dat is op zich wel handig want als je iets ziet en je combineert dat met het concept 'stoel' dan weet je dat je er op kunt gaan zitten en als je iets op je af ziet komen en je weet dat te combineren met concepten als 'auto', 'aanrijding' enzovoort dan zorgt dat ervoor dat je veilig op de stoep blijft lopen. Het wordt wat minder handig wanneer je alles aan de hand van concepten gaat fixeren en je conceptuele opvatting van de wereld gaat zien als dé wereld, als enige echte werkelijkheid. Dat levert vervolgens ook problemen op waar het gaat om je eigen identificatie. Als je jezelf sterk identificeert met de ideeën die je over jezelf hebt, dan ben je veel kwetsbaarder dan

wanneer je jezelf identificeert met hoe je jezelf (meer zintuiglijk) ervaart.
Om überhaupt te kunnen ontwikkelen is het goed om eerst een meer natuurlijke manier van identificatie te ontwikkelen. Dat kun je onder andere ontwikkelen door te mediteren. Heel veel meditatie begint daar ook mee. Bewustzijn van het lichaam, bewustzijn van gevoelens enzovoort zonder daar over te oordelen of het te labellen. Wanneer je daarbij beseft dat dit is wat je bent, een voortdurend veranderend 'iets' en dit ook meeneemt wanneer je het gewone leven instapt dan hoef je je minder te verdedigen en kun je gemakkelijker bij jezelf blijven en open blijven staan voor anderen.

Contact met jezelf

Bij het traditionele stappenplan om compassie te ontwikkelen is bijvoorbeeld de eerste stap het ontwikkelen van gelijkmoedigheid. Tarab Rinpoche zei dat wij voor die stap eerst iets anders moeten ontwikkelen. Het is namelijk een methode die ontwikkeld is in een samenleving waarin deze natuurlijke manier van identificatie vanzelfsprekend was. Wanneer je gelijkmoedigheid gaat ontwikkelen op grond van een conceptuele werkelijkheid is die heel wankel. Er hoeft maar iets te gebeuren wat niet strookt met je ideeën en je gelijkmoedigheid kan opeens weg zijn. Daarom moet je eerst dat contact met jezelf herstellen om vervolgens open naar de wereld te kunnen zijn en een doorleefde gelijkmoedigheid te kunnen ontwikkelen.
Met alleen meditatie kom je er echter niet. Door te begrijpen hoe onze geest werkt en hoe wij tot onze opvatting van de werkelijkheid komen, kun je ook onderscheid maken tussen wat je zintuiglijk ervaart en wat je er zelf aan toedicht. Je kunt gaan begrijpen hoe en in hoeverre, jezelf je eigen werkelijkheid creëert.
Boeddhisme is in die zin ook een zoektocht naar de status van de werkelijkheid die je ervaart. Je kunt bijvoorbeeld denken dat je dicht bij je gevoel blijft maar als je niet ziet dat die gevoelens gebaseerd zijn op een conceptuele werkelijkheid, dan is je leven nog altijd erg kwetsbaar.
Hoe en waar je je mee identificeert, bepaalt in sterke mate hoe je de wereld ervaart. Je kunt dit bijvoorbeeld ook zien in het midden van 'het wiel van samsara'. De afbeelding van de drie dieren is er om ons te tonen dat onze voorkeuren (gehechtheid: de duif / de haan) en afkeuren (haat: de slang) voortkomen uit onze zienswijze (Marigpa: de slang). Die zienswijze begint met identificatie. De ervaring van 'ik' als onderscheiden van 'niet-ik'. Dit is geen bedacht iets maar een heel diep gewortelde manier van in de wereld staan die je bij alle organismen ziet.

Tarab Rinpoche heeft samen met Lene Handberg een opleiding ontwikkeld waarin dit allemaal uiteen gezet wordt. Boeddhistische filosofie en psychologie worden er in uitgelegd en vervolgens toegepast voor persoonlijke ontwikkeling, in relatie tot anderen, voor therapie en voor spirituele ontwikkeling. Het gaat terug op de boeddhistische kennis van bewustzijn en werkelijkheidsbeleving. Het begint met inzichten uit de Abhidharma (een systematische behandeling van onderwerpen uit de sutra's), van de Vaibasika en wat er vervolgens verder door andere boeddhistische scholen mee gedaan is. Zo volgt het de interpretaties en inzichten van het vroege boeddhisme tot en met het Mahayana boeddhisme. De kern van die inzichten wordt uitgedrukt met 'Unity in Duality'. Een vertaling van het Tibetaanse Tendrel. Tendrel verwijst naar het onderling afhankelijk bestaan. Alles bestaat op basis van onderlinge relaties. Rinpoche noemt met name drie onderling afhankelijke relaties: subject-object, lichaam-geest en energie-materie. Deze houden in dat het ene niet kan bestaan zonder het andere. Zo kun je bijvoorbeeld geen bewustzijn hebben zonder lichaam. Je hebt immers zintuigen nodig om tot een object van bewustzijn te kunnen komen. Bewustzijn is altijd bewustzijn ergens van, dus zonder lichaam geen bewustzijn. En tegelijkertijd werken die zintuigen niet zonder bewustzijn.

Dit is uiteraard maar een weergave van hoe ik het meen te begrijpen. Ik koester niet het idee dat mijn begrip in alle opzichten juist is, daarvoor is het geheel toch net iets te complex. Wil je meer weten: lees de transcripten, kom eens naar een weekend met Lene Handberg of doe mee met de opleiding die in april 2011 van start gaat. Of kijk op www.tarab-institute.org.∞



Wat heb je nodig om gelukkig te zijn?

Peter van Wanrooy

Heb jij het ook zo vreselijk druk met je hoofd boven water te houden in de zee van het leven? Ben je ook zo druk bezig met je gezin, je werk, je sociale contacten en misschien ook nog wel met je eigen ontwikkeling?
Onlangs kocht ik het boekje "Boeddhisme voor drukke mensen", geschreven door David Michie. Het eerste hoofdstuk heeft de titel: "Wat heb je nodig om gelukkig te zijn?". Geïntrigeerd door deze titels begon ik te lezen.

Het verhaal is de zoektocht van een drukbezet zakenman. Hij houdt steeds tien ballen in de lucht, wil steeds meer en steeds beter. Hij noemt zijn verhaal "een schaamteloos persoonlijk verslag van de manier waarop de boeddhistische lessen mij geholpen hebben om mijn leven meer betekenis te geven en mijn inzicht in wat er werkelijk toe doet."
Het verhaal is een variatie op het thema dat velen van ons kennen: te veel te doen hebben, te weinig tijd hebben, alles uit het leven willen halen, ook al weet je dat dat niet mogelijk is. Het is ook een variatie op het thema: jezelf té serieus nemen, jezelf bestraffen als dingen niet volgens plan gaan en menen dat je geluk verstoord wordt door mensen en zaken buiten je.

Het verhaal volgt in grote lijnen de voor velen van ons bekende draad: de vier edele waarheden, meditatie, karma, de kostbaarheid van het menselijk leven, toevlucht nemen,mededogen cultiveren, geluk vinden in het dagelijkse leven, inzicht in afhankelijk ontstaan en het volgen van een leraar.
Het verhaal kun je lezen als een introductie in het boeddhisme, maar ook ervaren als een reminder van datgene wat je in feite al eens hebt gehoord. Je kunt het boekje zien als een 'oplaadstation' voor je geestelijke accu of als een plek van stilte in een druk winkelcentrum.

Een aardige bijkomstigheid vind ik dat het boekje is opgedragen aan Geshe Thubten Loden, een Tibetaanse lama die in Australië leeft, bij wie Hartmut Sagolla jarenlang heeft gestudeerd.
Een andere aardige bijkomstigheid is dat het een boekje is dat in een fatsoenlijke binnenzak past en zeker in een huidig in zwang zijnde damestas. Daarnaast kost het maar € 10,-.

Kortom: het is een zeer vlot leesbaar verhaal, dat een aantal nuttige hulpmiddelen verschaft 1) wat dichter bij het wezenlijke geluk te komen, 2) de manier waarop je de wereld om je heen ervaart op een andere manier te interpreteren, 3) rust te scheppen in je rusteloze dagelijkse bestaan en 4) wat meer in balans te blijven bij je alledaagse onzekerheden.

Wat het boekje voor mij zo aantrekkelijk maakt? Dat zijn bovengenoemde zaken, maar vooral dat het een aantrekkelijke vorm heeft om op reis of in een 'verloren' kwartiertje een onderwerp uit de Lam Rim 'even' door te nemen. We weten het allemaal wel, maar toch: voor mij is zo'n 'geregelde reminder' een goede gelegenheid om er weer even aandacht aan te besteden. En ik ben van mening dat de titel "Boeddhisme voor drukke mensen" ook een goede indruk achterlaat bij degenen die zien dat jij in dat boekje zit te lezen.∞

De verhalen van Agu Tompa:

De humoristische werken van een legendarische Tibetaanse monnik

Spirituele beoefening is een serieuze aangelegenheid. Meestal denken we daarbij niet meteen aan humor, aan lachen, aan pret. Misschien doet het boeddhisme in onze westerse geest eerder een beroep op onze rationele kant. Toch komen we in de Tibetaanse cultuur ook veel humor tegen. De verhalen van Agu Tompa zijn een spreekwoordelijk voorbeeld van verhalen met een boeddhistische knipoog en daarmee stof voor nadere overweging op meditatieve momenten.

Albert Mund

Humor en boeddhisme

Humor en boeddhisme, gaan die wel samen? Een goede vraag? Wellicht een overbodige? Boeddhistische beoefening wordt doorgaans geassocieerd met serieus ogende, mediterende, aandachtige mensen, met diepgravende debatten, met het nastreven van verbindingen tussen studie van eeuwenoude spirituele geschriften en dagelijks leven. Kortom, geen activiteiten waar humor een eerste, voor de hand liggend aspect vormt.

Toch wordt de oosters boeddhistische cultuur ook veelal verbonden met het imago van vriendelijke, glimlachende gezichten. Voor een groot deel zal dat het resultaat zijn van het oefenen in vriendelijkheid en compassie, dat boeddhisten eigen is of hoort te zijn. Het is niet zo vreemd dat deze vriendelijkheid en blijdschap zich ook laten vertalen in culturele uitingen zoals toneel en literatuur. Van dat laatste zijn de verhalen van Agu (= oom) Tompa een sprekend voorbeeld. Uit die verhalen blijkt dat de Tibetaanse samenleving vol humor is en zeker ook niet preuts.

De verhalen van Agu Tompa vormen een vitaal deel van het Tibetaanse culturele erfgoed. De avonturen van deze held en schelm spreken in de Tibetaanse literatuur tot de verbeelding van de Tibetaanse lezer maar zeker ook van de niet Tibetaanse lezer. Zoals het geval is met de gehele Tibetaanse cultuur, zijn ook de verhalen van Agu Tompa verbonden met aspecten van de boeddhistische beoefening. Maar de voornaamste bijdrage aan de rijke Tibetaanse verhalentraditie is wel het toevoegen van het komisch folkloristisch aspect.

Over de herkomst van Agu Tompa valt overigens slechts te raden. Volgens sommigen is hij een monnik uit de 13e eeuw. Volgens anderen is hij een reïncarnatie van Avalokiteshvara. Toch zijn de verhalen geen dharma lessen. De hoofdpersoon Agu Tompa is eerder 'de ogenschijnlijke schlemiel wiens zorgvuldig beraamde dwaasheden resulteren in aangename beloningen als voedsel, drank of slinks ontfutselde vrouwelijke charmes'.

Schrijven over Agu Tompa is mogelijk leuk en interessant. Het lezen van zijn verhalen is veel leuker. Rinjing Dorje, een in de V.S. levende Tibetaan, vertaalde de verhalen van Agu Tompa vanuit het Tibetaans. We laten de lezer meegenieten van twee verhalen van Agu Tompa.

Agu Tompa als jonge monnik

In het oude Tibet waren er voor kinderen uit arme gezinnen geen scholen waar ze konden leren lezen en schrijven. Rijke en adellijke families daarentegen huurden voor hun kinderen privéleraren die hen les moesten

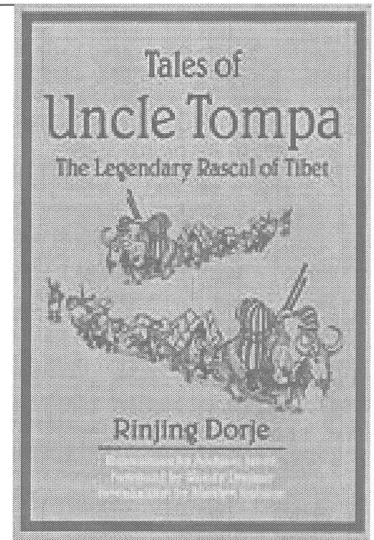
geven.
De enige manier waarop gewone mensen hun kinderen konden laten leren, was hun zonen naar een mannenklooster en hun dochters naar een nonnenklooster sturen. Als het kind werd aangenomen, begon het als novice. Het werd dan als leerling of beschermeling toegewezen aan een oudere monnik die, zolang de leerling in het klooster verbleef, verantwoordelijke was voor diens welzijn en opvoeding.
Er waren kloosters met wel enkele honderden tot duizenden monniken. Veel oudere monniken hadden de zorg voor vijf tot tien kinderen, die onderricht kregen in lezen en schrijven en het opzeggen van rituele kloostergezangen.
Toen Agu Tompa nog een kleine jongen was, besloten zijn ouders dat hij naar een klooster moest om te studeren. Nadat hij enkele maanden in het klooster had doorgebracht, vroeg Agu Tompa aan zijn leermeester of hij zijn ouders mocht gaan opzoeken. De meester vond het goed.
Omdat zijn ouders heel arm waren, keerde Agu Tompa alweer snel terug naar het klooster. Hij kwam het vertrek van zijn meester binnen. Het rook daar overheerlijk en hij zag hoe zijn meester zat te smullen van een groot bord momo's, knoedels van gestoomd vlees.
Hongerig en moe van de lange reis wilde hij wat graag mee-eten van het rijke maal van zijn meester. Maar het geldt in Tibet als bijzonder onbeleefd aan iemand te vragen of je mee mag eten.
Haastig liep hij op zijn meester af en vroeg:'Meester, meester. Weet u wat er is gebeurd toen ik bij mijn ouders op bezoek ging?'
De meester,die zich de maaltijd goed liet smaken, vroeg afwezig:'Wat?'
'Op weg naar huis vond ik een zak met goud,' zei de jonge novice opgetogen.
Nu spitste de meester zijn oren, keek verbaasd op en gaf de jonge Agu Tompa een knoedel. Met een brede glimlach vroeg hij:'Wat heb je met dat goud gedaan?'
Tevreden kauwend op zijn knoedel zei Agu Tompa:'Ik zei tegen mijn ouders dat ik het goud aan mijn meester wilde geven.'
De hebzuchtige meester gaf hem nog twee momo's terwijl hij aandrong:'En wat gebeurde er toen?'
'Mijn ouders vonden dat ik één helft aan hen moest geven en de andere helft aan mijn meester,' zei de jonge novice.
De meester gaf hem nog eens drie knoedels.
'Wat heb je daarop gezegd?', vroeg hij.
'Dat ik het daar niet mee eens was en dat ik de hele zak aan mijn meester ging geven, omdat hij mij alles geeft wat ik nodig heb.'
Een en al hebzucht gaf de meester hem de laatste momo's en vroeg:'En toen?'
Het bord van de meester was nu leeg. De jonge Agu Tompa rekte zich eens uit, geeuwde , wreef langzaam in zijn ogen en antwoordde:'Midden in de ruzie met mijn ouders over het goud werd ik plotseling wakker'.

Agu Tompa probeert een rotsblok te verplaatsen

Een boer bezat een stuk land. Maar midden in zijn land lag een groot rotsblok dat met geen mogelijkheid te verplaatsen was. Agu Tompa, die haast geen eten meer had, vroeg zich af hoe hij de rijke man enkele muntstukken lichter kon maken. Hij wandelde voorbij, zag het rotsblok en wendde zich tot de eigenaar met de woorden:'Die rots ligt vreselijk in de weg. Waarom verplaatst u hem niet?'
De rijke man zei:'Dat zou ik wel willen, maar ik kan het niet.'
Agu Tompa zei:'Ik zal hem voor u weghalen.'
'Kun jij dat dan?', vroeg de man verbaasd.
'Natuurlijk! Maar eerst moet u twintig sterke jonge mannen huren die hem op mijn rug moeten leggen. Verder heb ik een heel lang stuk touw nodig.'
De rijke man stemde in. De volgende dag liet hij Agu Tompa komen nadat hij eerst twintig jongemannen had gehuurd en een lang stuk touw had gekocht. Agu Tompa gebruikte zijn ontbijt en praatte een tijdje met de eigenaar.
Het werd tijd voor het middagmaal en Agu Tompa zei:'Als u mij nu mijn middageten geeft, dan hoef ik vanavond niet meer te eten.'
Hij kreeg zijn middagmaal.
Agu Tompa bleef praten tot het theetijd was.
Agu Tompa zei:'Waarom schenkt u me nu geen thee, zodat ik daarvoor niet meer terug hoef te komen?'
Agu Tompa bleef maar praten met de eigenaar en zijn gezin en het werd tijd voor het avondmaal. Agu Tompa verzocht hen hem de maaltijd op te dienen, wat ze eveneens deden.
Tenslotte zei Agu Tompa:'Zeg, als u mij nu alvast mijn loon van vandaag geeft, dan hoef ik u daarover niet meer lastig te vallen.' De

mensen vonden dat niet onbillijk en betaalden één dag salaris.
Het begon al aardig donker te worden. Eindelijk stond Agu Tompa op en vroeg om het touw. Vervolgens gingen hij en de twintig jongemannen naar het land. Agu Tompa bond het touw om het rotsblok, en met het touw in zijn hand ging hij met zijn rug tegen het gevaarte staan. Tot de twintig jongemannen zei hij dat ze tegen het rotsblok moesten duwen en het op zijn rug moesten leggen.
'Vooruit, DUWEN, DUWEN!', zei hij. Ze duwden uit alle macht, maar ze slaagden er niet in het rotsblok ook maar één millimeter te verplaatsen, laat staan om het op de rug van Agu Tompa te leggen.
Agu Tompa riep:'We proberen het nog eens!' maar nog steeds kregen ze er geen beweging in.

Agu Tompa zei tegen de landeigenaar:'Deze mensen zijn niet sterk genoeg om het rotsblok op mijn rug te hijsen. Hadden ze dat wel gedaan, dan had ik het kunnen verplaatsen. Maar zij hebben niet aan hun verplichting voldaan.'
En Agu Tompa ging naar huis, iedereen in stomme verbazing achter latend!



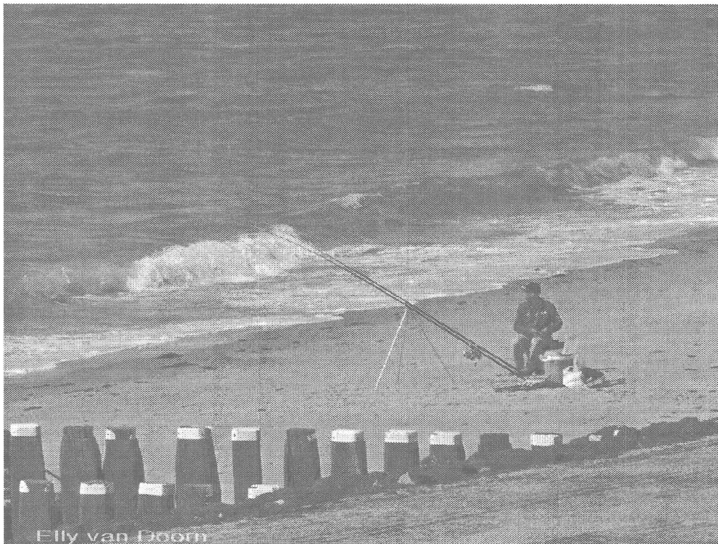
Voor meer verhalen:
Verhalen van Oom Tompa, De Tibetaanse Decamerone, Rinjing Dorje, BZZTôH, 2002∞

Vissen in mijn Samsara

Elly van Doorn

Dat lijkt me nou toch zo heerlijk.
Helemaal alleen in mijn eentje
zonder wat voor verplichtingen dan ook.
Precies doen waar ik zelf zin in heb.
Heel veel boeken om me heen.
Een computer om te schrijven,
verf, penselen etc. om te schilderen.

maar...

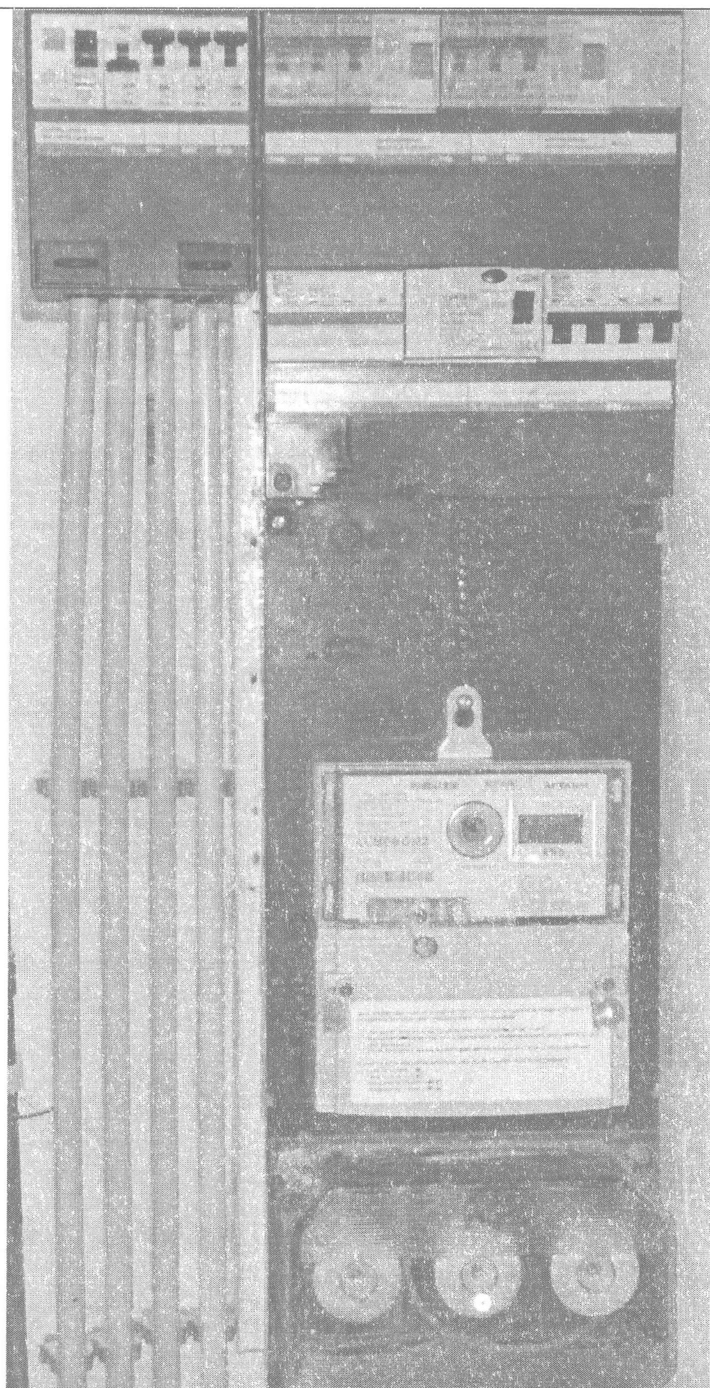


Ik weet dat die wens onzinnig is.
Ik zou al heel snel veel mensen
waar ik van houd missen
en nog meer
dingen die ik fijn vind.
Gelukkig weet ik nu hoe ik
met regelmaat rust en stilte
in mijzelf terug kan vinden.
Ik heb geen warm bad nodig
om te mediteren
en ook geen hengel
om tot rust te komen
Ik zou de spartelende vis niet eens
van de haak af durven halen.

Achterkantje

Onweer

Paula Boon



Soms heb ik een dag dat ik iedereen wel achter het behang kan plakken!

Terwijl we aan tafel zitten te eten begint het te onweren en niet zo zuinig ook.
Ik snijd een gevoelig onderwerp aan.
Mijn man reageert heftig en ik doe er weer een schepje bovenop.
Het bliksemt buiten en het bliksemt aan tafel. Wat een energie.
Een felle lichtflits en een knal. De muziek stopt, het licht valt uit. Daar zitten we dan, in het donker.

Als we boos zijn praten we even niet meer met elkaar.
Ik sta op en pak een zaklamp en duik de meterkast in.
Ik zie dat de aardlekschakelaar op 0 is gesprongen.
Ik zet de aardlekschakelaar weer goed, maar hij wil niet. Hij springt gewoon terug. Dan zet ik alle groepen uit maar de aardlekschakelaar weigert nog steeds.
En dan weet ik het gewoon niet meer. Hier is een elektricien nodig en dat moet dan maar morgen.
Dan begint mijn man heel vriendelijk te praten: hij wil straks "Spoorloos" zien, dus het moet opgelost worden. Geen elektricien nu? Dan gaat hij naar de buren om hulp te halen.
En daar is Nico. Tja, die aardlekschakelaar wil inderdaad niet terug. Wat raar. Maar hij houdt vol en dan opeens, warempel! Hij doet het! Het licht gaat aan. Geweldig, buurman! Dank je wel! Je bent een schat!

Rimpoche sloot zijn laatste bezoek af met: wees vriendelijk, wees aardig.
Vriendelijk zijn voor een behulpzame buurman is niet zo moeilijk.
Nu thuis nog!